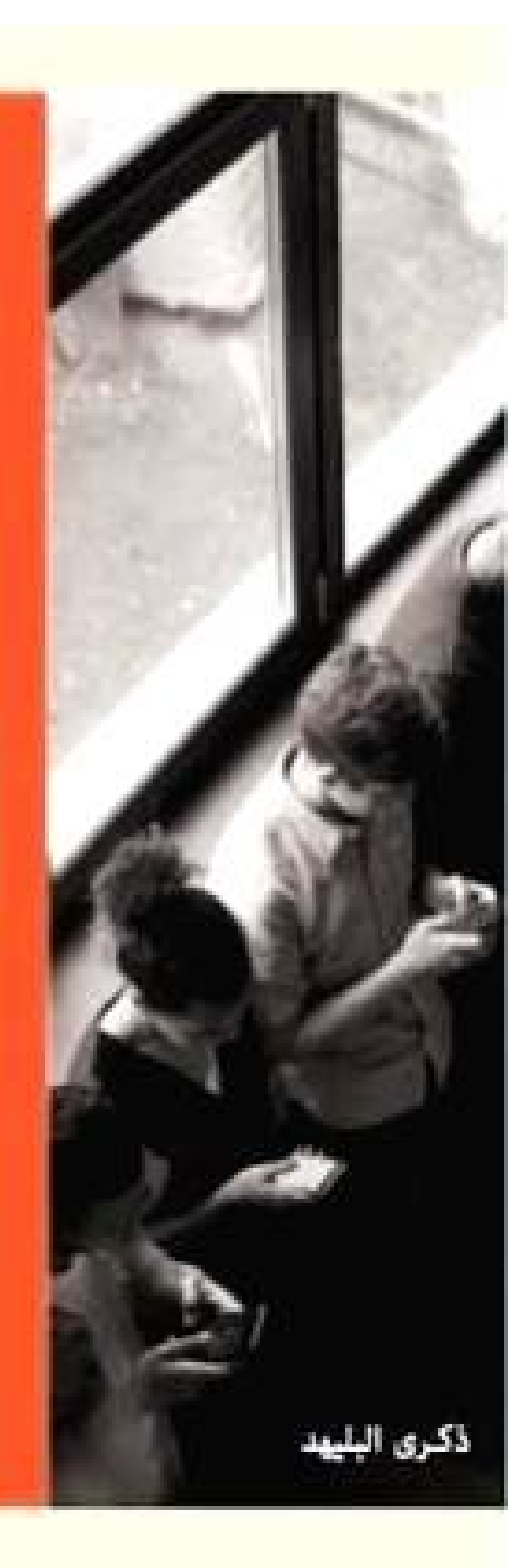
الإدمان المسكوت عنه

على وسائل التواصل الاجتماعي



الإدمان المسكوت عنه

تأثير وسائل التواصل الإجتماعي

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

البليهد، ذكرى فهد عبد الرحمن

الإدمان المسكوت عنه - ذكرى فهد عبد الرحمن البليهد - حائل، 1441هـ

مواقع التواصل الاجتماعي، نقد أ. العنوان ديوي 400,67 1441/12541

رقم الإيداع: 1441/12541

ردمك: 978-603-03-5012-4

تدقيق: أحمد جبران

تصميم الغلاف: سارة الحسين

طباعة: DBOUK

إهداء

لكل شخص يحاول أن يبتعد عن هذه المواقع؛
ليعيش حياة حقيقية...
لأبي الذي ظلّ مؤمنًا بهوايتي، والداعم
الأول لي.

بسم الله الرحمن الرحيم

الفهرس

«اترك الجوال الآن..

خذ كتاباً،

تحدث مع من بجوارك،

اعمل على مشروع،

قم برياضة،

اجلس في صمت

«عُد بعد ساعتين أو يومين أو سنة؛ أضمن لك أنه لن يفوتك شيءٌ»

زين بن الشيخ عبدالله

«يجب على أباطرة وسائل مواقع التواصل التوقف عن التظاهر بأنهم آلهة مهووسة ببناء عالم أفضل، والاعتراف بأنهم مجرد مزارعي تبغٍ، يرتدون قمصانًا ويبيعون منتجًا إدمانيًّا للأطفال؛ لأنه - دعونا نواجه الأمر - التحقق من «الإعجابات» هي عادة التدخين الجديد».

بيل مار

مقدمة

أولًا:

لدينا حياة واحدة؛ كيف نريد أن نعيشها؟

يرن هذا السؤال في رأسي، ودومًا ما أفكر بأني أمتلك حياة واحدةً وثمينةً أعيشها، وهذه الحياة على الرغم من أنها تبدو عريضة وكبيرة جدًّا، إلا أنها قصيرة جدًّا.. فترُعبني فكرة تبديد وقتي على أمور قد لا تستحق، وما أعنيه هنا: بأني أرى الحياة شيئًا ثمينًا جدًّا بمحدودية وقتها وقصرها، ومن المخيف أن أُضيعها، فلماذا أبدّدها على أمور لا تستحق، وأعني بتضيييعها على مواقع التواصل بالتحديد، لذلك كلما وجدت نفسي أنغمس في تلك الدوامة، كلما وجدتُ نفسي أكثر في الحياة الافتراضية تلك، بدلًا من حياتي الواقعية؛ أقول في نفسي: لديكِ حياة واحدة، ووقت محدّد وقصيرٌ جدًّا.. هل تريدين قضاءها هناك في ذلك العالم الافتراضي، أم تريدين قضاءها هنا في العالم الواقعيّ، والذي هو في الأصل حياتك الحقيقية؟ وإجابتي دومًا: أريد عيش حياة واقعية حقيقية بكامل لحظاتها.

ماذا عنك؟

ثانيًا:

سبب تأليفي لهذا الكتاب؛ هو افتقار محتوانا العربي لهذه المواضيع التي تختص بمواقع التواصل والعالم الرقمي عمومًا، مع أنها أصبحت معضلة عالمية لا أحد يستطيع إنكارها، وهناك العديد من الأبحاث والكتب الأجنبية التي تتحدث عن ذلك، كما توجد أفلام وثائقية؛ ولذلك كان هذا الكتاب...

والذي سأتحدث فيه عن مشكلة عصرنا الحالي: وهي مواقع التواصل الاجتماعي، وتأثيرها علينا بشكل سلبي، وسأتحدث عن إيجابياتها أيضًا، لكنني - وبصراحة - لم أُركز على إيجابياتها؛ لشدة وضوحها، والتي أعتقد بأن الجميع يعرفها، وركّزت على جانبها السلبي؛ لايجاد الحلول لهذه المشكلة. وأيضًا سأتحدث عن تجاربي الشخصية مع هذه المعضلة، وعن الحلول التي أجدت معي نفعًا، وإن كانت بنسبة بسيطة، وتجربتي مع حِمية التواصل الاجتماعي، والحمية الأخرى التي تخص العالم الرقمي بشكل عام، وعن تطبيقات وطرق جعلتني أستعمل هذه المواقع بشكل يعود عليَّ بمردود إيجابيّ، ومحاولة استخدامها بأفضل طريقة ممكنة.

والسبب الآخر لتأليفي لهذا الكتاب: هو أن أغلبية مستخدمي مواقع التواصل يعانون من صراع ، وأعاني أنا أيضًا من هذا الصراع، والصوت الداخليّ الذي يقول لي دائمًا: بأن أبتعد عن هذه المواقع،

وأنشغل بما يعود عليّ بالفائدة، وأيضًا المعاناة المتعلقة بعلاقه حب/ كره معها، على الرغم من استمتاعي بها، وأعاني من أنها تسلبني وقتي؛ لذلك بذلت - ومازلت - أبذل الكثير من المحاولات؛ للتخفيف من هذا الإدمان، ومحاولة العمل أكثر، وبجودةٍ أكبر؛ للاستفادة من الوقت أكثر، وعيش حياة واقعية حقيقية، بعيدًا عن مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك عيش اللحظة أكثر.

وأعني بعيش اللحظة، وبعيش الحياة الواقعية: بأن تكون موجودًا وحاضرًا في حياتك الواقعية، وليس في مواقع التواصل فقط.. وحقيقية بأن تتأكد أن ما تنشره هناك عبر هذه المنصات الافتراضية حقًّا يعبِّر عنك أنت ، وعن وضعك، وحالتك كما هي في الواقع تمامًا، دون محاولة تزييف.. اذ انه ما فائدة توثيق اللحظات التي بظاهرها تبدو سعيدة؛ بينما نحن لم نشعر بها في الأصل؟ وما فائده توثيق أعمالٍ تبدو حقيقيةً، وهي في الأصل لا تمت للأعمال الحقيقية بصلة؟، وما فائدة تزييف لحظاتنا، أو أن نحاول أن نبدي ما لا نبدو عليه؟ لنحاول دومًا أن نعيش حياة (حقيقية) راضين بها، وليس حياةً (وهميةً) سعيدة.. وهذا يعني عيش لحظاتٍ واقعيةً في عالمنا أكثر، وليس في العالم الافتراضي.

ذكرى البليهد

2020-2-27

وستجد في هذا الكتاب:

- تاريخ مواقع التواصل الاجتماعي.

- مواقع التواصل والعلاقات.

- مواقع التواصل وتأثيرها السلبي علينا وعلى وقتنا.

- الحلول و (كيف أجعل تأثير مواقع التواصل إيجابيًّا؟)

- تجربتي مع حمية مواقع التواصل (30يومًا)

- تجربتي مع حمية العالم الرقمي (30 يومًا)

تاريخ مواقع التواصل الاجتماعي

التواصل الاجتماعي وتاريخه:

هنا نبذة مسبطة عن كيف بدأت مواقع التواصل الاجتماعي، وتاريخها، وكيف كانت حتى وصلت إلى الشكل الحالي..

أولًا قبل عام 1900م:

في عام 1792م تم اختراع ما سُمِّي: ب»التلغراف» وهو يسمح بتسليم الرسائل والبرقيات والنصوص إلى مسافات طويلة، وطريقة عمله هي: بترميز الحروف بنبضات كهربائية، وتم تطويره على مدى سنوات حتى وصل إلى أن يكون تلغرافًا لاسلكيًا في عام 1888م تحت يد الألماني «هنريش هرتز».

والتلغراف عبارة عن مفتاح تشغيلٍ، وسلكٍ موصّل، ومستقبِل تتحول فيه النبضات الكهربائيه إلى شُرَطٍ ونُقَطٍ على ورق.

ثم في 1890م اكتُشف الهاتف، وفي 1891م اكتُشفت الإذاعة، ولا زالت تستعمل حتى الآن، على الرغم من وجود تقنيات حديثة.

في القرن العشرين:

بدأت تزدهر التكنولوجيا في هذا القرن، وتتقدم سريعًا، فقد تم إنشاء أجهزة الكمبيوتر في الأربيعنات من القرن العشرين، وتم أيضًا في الستينات تطوير النماذج الأولى للإنترنت.. وفي الثمانينات أصبحت أجهزه الكمبيوتر شائعة في المنازل، وتستخدم بكثرة، وأصبحت وسائل مواقع التواصل أكثر تطورًا

وتم إنشاء أول موقع للتواصل الاجتماعي على الإنترنت وهو six degrees على يد «أندرو ورنريك» في عام 1997م، والذي يُمكّن المستخدمين من تكوين صداقات مع مستخدمين آخرين..

مواقع التواصل اليوم:

بعد اختراع التدوين اكتَسحت مواقع التواصل العالم: ففي عام 2000م اشتهرت مواقع MySpace و Linkedln ، كذلك اشتهر Flicker لمشاركة الصور عبر الإنترنت، وتم إطلاق YouTube عام 2005 وفي عام 2006م أصبح FaceBook و Twitter متاحًا للاستخدام، وبدأت مواقع أخرى تظهر مثل Tumblr و Pinterest وSoptify.

ولم يتوقف الأمر فقط على هذه البرامج المتعارف عليها، بل أصبح هناك الكثير والعديد من مواقع التواصل الاجتماعي: سواء للتواصل،

أو نشر المقاطع، أو نشر الصور، أو حتى للتدوين، وأصبحت الخيارات أكثر تعددًا وأسهلَ من قبل.

مستقبل مواقع التواصل:

لا نعلم ماذا سيكون شكل مواقع التواصل بعد مئة عام من الآن مثلًا.. ولكن أعتقد أنها بالازدهار التي تحظى به هذه المواقع اليوم؛ ستكون أكثر تطورًا في المستقبل، وستكون أكثر استخدامًا، وسنرى مواقعَ بتقنياتٍ عالية، وبشكل أفضل، وأكثر احترافية.

أو ربما العكس تماماً، قد يعتزلها العالم، ويجدون طرقًا أخرى للتواصل بعيدًا عن هذه المواقع.

التواصل الاجتماعي وتأثيره السلبي

مواقع التواصل وتأثيرها السلبي علينا وعلى وقتنا:

الوعي بتأثير مواقع التواصل السلبي علينا هو أول خطوة لحل المشكلة، لن نستطيع أن نقدم على حلول، أو نقوم على الأقل بخطوة واحدة دون الوعي بها؛ لأنه وبدون الوعي لن ترى بأنها مشكلة في الأصل، لذلك إن استوعبت حجم إهدارها لوقتك؛ ويكون ذلك بأن تحسب كم من الوقت تقضيه على هذه المواقع من حين تستيقظ حتى تخلد إلى النوم: حين تذهب إلى عملك، وفي أثنائه، وحين تعود منه، حين تأكل وجبتك، وحين تقود السيارة أحيانًا، وأحياناً أخرى حين تكون مع عائلتك، أو أصدقائك، وكذلك حين يكون لديك وقت فراغ، وبالطبع قبل النوم.. هل بإمكانك أن تحسبها ولو تقريبيًّا؟ هناك طريقة في إعدادات الهاتف، كما أن هناك برامج تحسب لك عدد الساعات التي تقضيها، وإنني أخشى حينها أن تصاب بالذعر من عدد الساعات التي تقضيها على مواقع التواصل دون أن تشعر! وتقريبيًّا سوف لن يقل مجموع الساعات باعتقادي عن خمس ساعات، ولك أن تفكر ما كان يمكنك فعله خلال هذه الخمس ساعات..

ماذا يمكننا أن نفعل في خمس ساعات أو أكثر دون مواقع التواصل الاجتماعي؟ ما أن نعرف كم عدد الساعات التي نقضيها على مواقع التواصل، ونعي حجم الوقت المهدور في هذه المواقع، ونجد ما يملأ فراغنا خلال هذه الساعات؛ سنستطيع حينها التخفيف منها، ففي نهايه المطاف خمس ساعات أو أكثر بلا مواقع تواصل، وبلا بديل ستكون مُملّةً جدًّا، وليست حلًّا؛ للتخفيف من مواقع التواصل، لذلك أرى أن الحل هو بإيجاد البديل، وما هو البديل؟ هو اكتشافك لما تودّ فعله في هذه الساعات.. فالبعض لديه أعمال عليه إنجازها، أو هواياتٌ يحب القيام بها، وتستطيع في هذا الوقت أن تحدد ما هي هواياتك؟ أو تبحث عن هوايات جديدة، أو تختار الجلوس مع الأشخاص واقعيًّا بدلًا من أن يكون افتراضيًّا، ستكتشف ما تحب وما تكره فقط في وقت فراغك هذا، وقت فراغك هذا ثمين جدًّا يفضل أن تستغله؛ لأنه أحد الطرق لوصولك ولاكتشافك لنفسك.. جرب!

نحن لا نخاف وصف أنفسنا بأننا مدمنون لمواقع التواصل الاجتماعي:

مثلما أن هناك العديد من الفلسفات والحِمْيات التي تكون لصحتنا الجسدية من ناحية التغذية، ومن أبرزها فكرة أن تكون شخصًا نباتيًّا مثلًا، أو حمية الكيتو على سبيل المثال، وحمية أن تأكل

خضارًا وفواكه فقط لعدة أيام، والعديد من الفلسفات التي أحيانًا نقوم بتجربتها؛ من أجل صحتنا الجسدية، وأن نكون بصحة أفضل، ولنخفف من نسبة حدوث مرض السكري، أو أيّ أمراض أخرى لنا.. لقد أصبحت ثقافة الحِميات للصحة الجسدية منتشرة جدًّا، وأصبح الوعي بها أيضًا عاليًا جدًّا..

ولكن صحتنا العقلية؟ هل لها حميات؟ في الأصل: ما الذي قد يهدد صحتنا العقلية؟ وماذا نحتاج لكي نحافظ عليها سليمة، كما نحافظ على صحتنا الجسدية؟.. من أبرز ما يهدد صحتنا العقلية هي مواقع التواصل وثقافة المقارنات فيها، وبأنها أكبر مسبب للتشتت وعدم التركيز، والتي قد نعيها أو لا نعيها؛ ولذلك نحتاج أيضًا حمية لها: بأن نبتعد عنها لفترة معينة، وحتى عندما نعود لها -كما نعود للطعام غير الصحيّ مثلًا بعد أيّ حمية نقوم بها - بأن يكون بحذر شديد جدًّا؛ لئلّا نقع في إدمانها مجددًّا، قد يبدو أن مقارنة موضوعٍ مثل: حميةٍ لمواقع التواصل الاجتماعي، بحمية طعامٍ فكرةً مبالغًا فها، ولكن لا، فالفكرتان متقاربتان جدًّا. كما أن صحتنا العقلية ليست أقل أهميةً من صحتنا الجسدية مثلًا.. نعم، قد يكون هناك مُهددات لصحتنا العقلية أخرى كثيرة، ولكن أبرز مُهددٍ لها اليوم هو: **مواقع التواصل الاجتماعي**.

ومن أسوأ ما يكون على صحه الإنسان العقلية ووقته أيضًا هو الاعتماد على المخارج السريعة التي تسبب له متعة مؤقتة، فيبدأ

بإدمأنها دون أن يشعر، وهناك أمثلة كثيرة على ذلك، ولكن الأبرز هنا، وما أريد التركيز عليه: **مواقع التواصل الاجتماعي**.

وبما أنه أصبح إدمانًا لدى الكثيرين، فنريد أن نتعامل مع هذه المشكلة بأن نعي أنها حالة إدمان مثل: التدخين مثلًا. وبأنها قد تأخذ وقتًا وجهدًا منّا للتخلص من إدمانها، وخصوصًا أنه هنا قد يكون الجهد مضاعفًا وأصعبَ؛ لأن هذه المواقع هي مصممة في الأصل لنكون مدمنين عليها، وبأن تكون أكثر متعة، وبأن يتم تطويرها باستمرار؛ لنُدمن عليها أكثر فأكثر، وهناك أموالٌ هائلة تصرف على ذلك؛ فقط لكي نستعملها بشكل أكبر.

وقبل أن أتحدث عن مظاهر الإدمان هذه، هناك نوعان من المدمنين على هذه المواقع تحتاج إيضاحًا..

مدمنو الظهور، ومدمنو المتابعة

وهناك مدمنو النوعين معًا.. لفترة طويلة كنت أعتقد بأن مدمن المتابعة لا يسمى مدمنًا.. لا أعلم، ولكن فكرة أن شخصًا لا يُغرّد كثيرًا مثلًا، وغير متفاعلٍ على «انستغرام» يوحي لي بأنه لا يستخدمها، وكنت أطبّق المثال هذا على نفسي أيضًا، ولكن يمكن أن يكون هناك مدمن متابعة، ولكن لا يظهر إلا قليلًا، أو ربما لا يظهر على الإطلاق. ويمكن أن يكون هناك مدمن ظهور ولا يتابع أبدًا ما يحدث في هذه المواقع.. ولكن أعتقد بأن الأغلب قد يكون كليهما.

وإدمان مواقع التواصل أصبح مشكلة حقيقية لعدة أسباب وأبرزها:

وقتك، ستمتَص من وقتك الكثير دون أن تشعر، ولن تستطيع الانفصال عنها؛ لأنك تكون قد أدمنتها.

وبعيدًا عن ذلك: ففكرة أنك تعوّدت على استخدامها بكثرة؛ سيجعل من الصعب عليك الابتعاد عنها، دون المتابعة الدائمة لها كل نصف ساعة تقريبًا أو أقل، ونعرف بأننا قد أدمنا مواقع التواصل حين تكون أحد الأمور التي نودّ أن نقلع عنها؛ ولكننا لا نستطيع مفارقتها، هذه من أكبر العلامات.

كما أريد التنويه هنا بأن المخارج السريعة بذاتها ليست شيئا بذلك السوء، أي: أن مواقع التواصل ليست سيئة ٪100، ولكن إدمانها سيء بالطبع؛ لأنه - مثلما ذكرتُ - سيأخذ من وقتك وصحتك العقلية بالمتابعة الدائمة لهذه المواقع والجديد فيها.

فمع انتشار مواقع التواصل، وكثرة استخدامنا لها طيلة الوقت أصبحنا مدمنين لها، وما أقوله أعرف بأننا نعرفه جميعًا، ودائمًا نسمع بأننا مدمنون: سواء من أقاربنا أو من أصدقائنا، وأصبحت الكلمة متداولة وطبيعية إلى حد ما.. ما أود أن أنبه عليه هنا: هو أنها أصبحت كلمة عادية تمر علينا، دون أن ندرك تأثيرها علينا، ولكن سوف تكتشف تأثيرها عند إدراكك بعد عام، أو عامين، أو خمسة أعوام من الآن بأنك أضعتَ مجهودًا ووقتًا في مواقع التواصل، ودون أدنى فائدة.

ولست هنا لألومك على استعمالك المبالغ به لهذه المواقع؛ لأنها في الأصل مصممة لأن تجذب انتباهنا بشكل مخيف، وبأن ندمن عليها.. هناك أموال ضخمة تصرف لأشخاص في هذا المجال؛ لجعلها أكثر متعة، ولكي ندمنها أكثر، وتصرف لأشخاص يبحثون عن طرقٍ لجعلنا ندمنها أكثر، ومع كل تحديث لهذه البرامج تكون ممتعة وشيّقة أكثر، ومسببة للإدمان أكثر؛ لذلك فلسنا نحن السبب وحدنا في استعمالنا السيء لها، هي مصنوعه كذلك؛ لجعلنا ندمن عليها. وكما يقول «كال نيوبورت»: «وقتك = أموالهم» أي: أنه كلما قضيت وقتًا أكثر على هذه المواقع، كلما استفاد من يمتلكون هذه المواقع.

والواجب عليك هنا هو أن تعيَ ذلك فقط؛ لأنها صبحنا لا نخاف وصفنا بالمدمنين لمواقع التواصل الاجتماعي، بينما الموضوع أخطر مما نتخيله، ولأننا لا ندرك هذا الخطر؛ فإننا لا نخاف، ولكن إدمان هذه المواقع لا يقل خطرًا عن إدمان التدخين مثلًا؛ لأنه أصبح عادة تتحكّم بنا أكثر من تحكّمنا بها، وأصبحنا نستخدمها بلا وعي، وبلا سيطرة، ولكن نحن لا نراها بهذه الخطورة؛ ربما لأننا نرى الجميع يستخدمها بهذه الطريقة، ولا نعرف ربما ما هي مظاهر إدمانها، ومن وجهة نظري هناك عدة مظاهر تعني بأننا مدمنون لهذه المواقع ومنها:

- أن يكون تقييمك وشعورك لنفسك متحددًا بعدد الإعجابات، المشاهدات الخ..

-عدم قدرتنا على السيطرة على وقتنا.

- استخدامها فور الاستيقاظ من النوم.

-المراقبة والمتابعة الدائمة لها، مثلًا: مراقبة الجوال خمس مرات خلال عشر دقائق فقط.

- الخوف والقلق من أن يفوتنا شيء.

وأعتقد بأن هناك مظاهر أخرى، ولكن هذه أبرها. وسأتحدث هنا بشكل تفصيلي أكثر عن كل مظهر من هذه المظاهر:

أولًا: حالة مشاعرنا، وتقييمنا لأنفسنا:

الاعتماد على مواقع التواصل لإعطائنا المتعة والشعور الجيد تجاه أنفسنا أمر ليس جيدًا بتاتًا، باختصار؛ لأنها متعة مؤقتة جدًّا ما أن يتوقف الناس عن مشاهدة ماتقدمه، أو لا يقومون بعمل إعجاب له؛ ستشعر بشعور سيء، ولو كان بنسبة بسيطة.. لذلك يكون الاعتماد عليها وإدمانها غير جيدٍ لك من الناحية النفسية، وكذلك فإنه مقياس لا يعتمد عليه أبدًا لما تقدمه؛ لأنك لو لاحظت أنك قد تقدم محتوىً عالي الكفاءة والجودة، ولا تحصل على عدد إعجاب كاف، وبالمقابل ترى من يقدم محتوىً أقل جودة وكفاءة، وقد يكون بلا فائدة، ومع ذلك يحصل على عدد إعجاب أكثر! لذلك مواقع التواصل ليست مقياسًا دقيقًا، ولذلك فغير جيد لنا أن نعتمد عليها في إعطائنا هذا الشعور الجيد تجاه أنفسنا، لأنه ببساطة قد يزول في أيّ لحظة.

وتقييمنا لأنفسنا يجب أن يبنى على مقياس أدقّ + دائمٍ وثابتٍ، ومواقع التواصل عكس ذلك تمامًا، فهي مقياس غير دقيق، وغير ثابت ومؤقت جدًّا؛ لذلك فتقييمك لنفسك كما في العلاقات يجب أن تكون له مقاييس دقيقة وثابتة، فعلى سبيل المثال: إن كنت تُقدّم محتوىً على هذه المواقع - إن كان مقياسك هو عدد الإعجاب مثلًا - فهذا مقياس غير دقيق، ولكن إن كان جودةُ المحتوى ومضمونه؛ فهذا مقياس دقيق وثابت، وسيقوم بتطوير المحتوى الذي تقدّمه أيضًا؛ لأنك تركز على جودته، وكيف تجعله أفضل في كل مرة؟، والأمثلة تكثر.. ولكن ما أريد أن أنبه عليه تحديدًا هو عدم أخذنا لمواقع التواصل بأنها مقياس جيدٌ؛ لأنها غير دقيقة، ومؤقتةٌ جدًّا.

ثانيًا: عدم السيطرة على وقتنا

من مظاهر الإدمان أيضًا هو عدم قدرة الشخص السيطرة على وقته، يكتشف فجأة بأنه أهدر وقته ويومه على هذه المواقع، ومن الطبيعي جدًّا حين لا يكون هناك تخطيط للوقت، أو على الأقل مايشغل هذا الوقت؛ بأنه سيضيع..

لذلك من أفضل ما يمكن القيام به للسيطرة على وقتنا:

أولًا: هو أن يكون هناك عمل يستحق وقتنا.. فهناك من تكون دراسته أو وظيفته هي هذا العمل، ونستطيع إدخالها ضمن إطار

هذا الموضوع، والبعض مواهبُه، والبعض مشروعُه الخاص..

وأنت ما العمل الذي يستحق وقتك؟ وماذا ينبغي أن تفعل من أجله؟ وجّه لنفسك هذا السؤال؟.

جميعنا قد نمتلك هذا العمل، وبعضنا تأتيه على الأقل أفكار عن عمل يستحق وقته فعلًا، ولكن دائمًا يكون العائق مشتتات تبعدنا عن هذا العمل، وبأننا لا نجد الوقت الكافي، والبنسبة لي مواقع التواصل هي أكبر مُشتّت لي، ما أن أبتعد عنها؛ حتى أنجز ما أريد إنجازه، وأجد وقتًا كافيًا لكل شيء أريد فعله، فهذه المواقع هي المعيق لي، وقد لا تكون معيقًا لشخص آخر.. لذلك حدّد ما يشتت وقتك، وحدّد وقتًا خاصًا لهذه المشتتات، ووقتًا خاصًا للعمل الذي يستحق وقتك.

ثانيا: خطوات صغيرة كل يوم، هذه أفضل طريقة لأيّ عمل تريد إنجازه او هدف تود الوصول اليه، فأحيانًا نقوم بمجهود كبير ثم ننقطع عنه، فالأفضل أن تلتزم بخطوات صغيرة كل يوم، وأن تجعل لها وقتًا مخصّصًا كل يوم، وإن أردت أن تزيد حجم الإنتاجية مع الوقت فافعل، ولكن الالتزام أهم هنا من حجم الخطوة نفسها.

ثالثا: ترتيب أولوياتك وأفكارك لهذا العمل من ناحية تقسيم وقتك له، وما الخطوات التي ينبغي عليك فعلها تحديدًا، فتشتُّت الأفكار كمشتتات الوقت أيضًا؛ سيمتص وقتك دون أن تشعر، ترتيب أفكارك سيختصر عليك الكثير.

أيضًا أصبح من الصعب جدًّا على الأشخاص الذين يريدون إنتاج عمل عميق، ويتطلب وقتًا وبطئًا، والكثير من الجهد أن يقوموا به، ويكون أصعب بعدة مرات مع وجود هذه المشتتات، وقد يتركون هذه الأعمال دون وعيٍ منهم، وأيضًا قد يتساءلون عن سبب هذا الإحساس الثقيل جدًّا: بعدم قدرتهم على إنجاز الأعمال العميقة، والتي تتطلب وقتًا طويلًا لإنجازها: كرسم لوحة تحتاج وقتًا، أو تأليف كتابٍ، أو كتابة مقطوعة موسيقية، والسبب يعود بأننا اعتدنا على شيئين:

1. اعتدنا على إنجاز أمور سطحية فقط؛ ظنًّا منا بأنها تكفي، مثل: إرسال ايميلات، أو إنهاء مكالمات معلقة، أو إرسال رسالة مهمة.

   وأصبحت هذه الأعمال السطحية التي تأخذ دقائق، أو أحيانًا إن طالت تأخذ ساعةً، تُشغل يومنا، وتلهينا عن العمل العميق، أو الحقيقيّ، ونشعر بعدها بأننا قمنا على الأقل بشيء خلال اليوم، ونظن بأن ذلك كافٍ.

2. إدماننا على المشتِّتات، شخصيًّا عزف البيانو، أو كتابة مقالٍ للمدونة، أو لكتابٍ جديدٍ، أو قراءة كتاب، يحتاج مني تركيزًا، ووقتًا كبيرين، ولاحظت أنه مع المشتتات أصبحت أكتب وأقرأ، ولكن بشكل سطحي جدًّا، أو بمعنى آخر: أؤدي عملي فيها

فقط؛ لأشعر بشعور جيد بأني قمتُ بالكتابة والقراءة لهذا اليوم، فألاحظ بأني أقرأ مثلًا: لمدة عشر دقائق، ثم فجأة ألتقط هاتفي؛ لأرى ما الجديد؟ أو بالأصح لأشتّت نفسي، كذلك نفس الفكرة حين أريد أن أكتب، وهكذا تمضي ساعة كاملة مثلًا ظنًّا مني بأني أنجزت، وكتبت لمدة ساعة، ثم أكتشف بأن هذه الساعة تخللها الكثير من التشتت، وفي العزف كذلك.. أي: أن الفائدة، أو تعلم مهارة جديدة في البيانو انخفضت إلى 20-30٪، والمهارات التي كنت أستطيع أن أتعلمها في ثلاثة أشهر؛ أصبحت تأخذ مني 6 أشهر أو أكثر.. والكتاب الذي أستطيع إنجازه في ستة أشهرٍ، أصبح يأخذ سنة كاملة..

حين أدركت تأثير المشتّتات على إنتاجيتي، جرّبت أن أبتعد عنها خلال الكتابة أو القراءة تمامًا، أي أن هاتفي لا يكون أمامي حين أؤدي هذه المهام.. بدايةً لاحظت أنني أشعر بالملل بعد ربع ساعة مثلًا من الكتابة، وأريد أن أشتّت نفسي، لاحظت أنه من الصعب عليّ التركيز لمدة طويلة دون أيّ مشتّت، وأن أقوم بعملٍ يحتاج هدوءًا وتركيزًا ووقتًا، وأن (عضلة) التركيز عندي ضعيفة جدًّا، طبعًا بالممارسة، وبمحاولة الالتزام بدأت أرى النتائج؛ فحين أنتهي بعد ساعةٍ من الكتابة دون أيّ مشتتات، ودون توقفٍ، وبعد ما أنتهي من التدريب على مقطوعة موسيقية جديدة، دون توقف أيضًا؛ أرى فرق الإنتاجية عن ذي قبل.

والمشكلة ليست فقط عدم القدرة على السيطرة على الوقت، بل سوء إدارة الوقت أيضًا، وأكبر عاملٍ لسوء إدارة الوقت هي مواقع التواصل الاجتماعي.. تصبح المشكلة هنا في الأوقات والدقائق المتفرقة التي نظن بأنها قليلة، ولو حسبنا يوميًّا هذه الدقائق التي تأخذها مواقع التواصل منا نجدها تتجاوز الساعة أو الساعتين..

نحن ندرك أن مواقع التواصل هي أكبر ممتصّ للوقت، ولكن لا ندرك أن هذه الدقائق والساعات المتفرقة التي تسلبها مواقع التواصل منا، ماذا كان يمكن أن تعود لنا به من فائدة؛ لو استغللناها جيدًا.

ولربما أعظم درس تعلمته، وخصوصًا في عمرنا هذا الذي غالبًا يتخلله أوقات فراغٍ كثيرة؛ حب الاستكشاف، والعديد من التجارب.. إن أفضل ما يمكن أن يفعله المرء لنفسه، هو أن ينشغل بهواياته، وأن يكتشف ذاته، وأن يصرف وقته على نفسه؛ محاولًا وضع طبقةٍ سميكةٍ يقف عليها، ويبني بها ذاته.. تذكر أنك حينما تكبر ستفتقد هذا الوقت، وهذا الفراغ، وستتمنى لو أنك استغللته بطريقة أفضل من تضييعه.. ضع بصماتك الآن.. افعل شيئًا يستحق أن تتذكره بعد أعوام.. أرى أن من المهم أن تكون لكل إنسان في كل مرحلة من مراحل حياته بصمات: ففي عمره ال18 تكون له بصمة في مجال معين، وفي عمر ال20 وهكذا ما إن يصل إلى عمر ال30 حتى تكون بصماته كثيرة، وسيكون قد فعل شيئًا له معنى فعلًا..

ثالثًا: مواقع التواصل عند الاستيقاظ من النوم

نعاني، وربما الأغلب لا يراها معاناة، ولكن تلك معاناةٌ بالنسبة لي: وهي استخدام الهاتف «للتشييك» على مواقع التواصل فور الاستيقاظ من النوم، ما أن نفتح أعيننا حتى نلتقط الهاتف ونرى.. ولكن ما المشكلة في ذلك؟

باعتقادي أن مزاج الإنسان يتحدّد حين يستيقظ من نومه، وبالحدث الذي يكون في ذلك الوقت، بمعنى: حين أستيقظ وألتقط الهاتف، وأرى خبرًا جيدًا جدًّا بالنسبة لي؛ سيكون مزاجي رائعًا إلى حدٍّ ما، أو جيدًا، والعكس صحيح.. لذلك استقبال أخبار سيئة فور استيقاظك من النوم؛ سيكون إلى حدّ ما مشكلة، وسيؤثر على مزاجك لبقية اليوم؛ لذلك أفضل أن تكون أول ساعةٍ من الاستيقاظ من النوم بعيدةً أتمّ البعد عن الهاتف.. لماذا؟

أولًا: أن تكون في مزاج جيد إلى حد ما؛ لاستقبال أية أخبار، وإن كانت سيئة - بالطبع ستتاثر- ولكن ليس إلى درجة أن يكون مزاجك سيئًا؛ لأنك بالأساس وضعتَ قاعدةً لمزاجك منذ الاستيقاظ، ولم يحددها لك هاتفك، السبب الآخر هو أن قواك العقلية حين تستيقظ صباحًا - إن كنت كذلك - فهي تكون في أفضل حالاتها ونشاطها؛ لذلك إن كان لديك مهمة معينة، أو تمارس موهبة معينة؛ يفضّل أن تشرع فيها بدلًا من الهاتف، وأن تجعل للهاتف وقتًا آخر..

كنتُ ومازلتُ أعاني من هذه المعضلة، ليس حبًّا في استخدام الهاتف، ولكن أصبحت عادةً: أنه فور الاستيقاظ من نومي أمسك بالهاتف، وأرى ما هو الجديد؟ ويمكن أن نترك هذه العادة بالتدريج، وبإبعاد الهاتف كليًّا من أن يكون بجانبنا حتى نعتاد على ذلك.

ومازلتُ حتى الآن لا أرى مشكلةً بتصفح الهاتف قبل النوم - كما يقال - ربما قد تكون مشكلة لمن تكون لديهم صعوبة في النوم، أو أرقٌ، ولكن أرى استخدام هذه المواقع عند الاستيقاظ من النوم أسوأ.

رابعا: المراقبة الدائمة

شخصيًّا، أرى أن من أسوأ مظاهر الإدمان هي المراقبة الدائمة للهاتف، وأرى أيضًا بأنها من أعلى مراحل الإدمان حين يصل الشخص إلى مرحلة المراقبة كلّ خمس أو عشرة دقائق؛ لأن تأثيره يكون سلبيّا علينا بدايةً من أنه سيجعلنا مشتتين، ونركز فقط على ما يحدث هناك في تلك المواقع، وما الجديد فيها؟ وما يحدث هناك، مع أننا نعلم جيدًا بأننا في أيّ وقت سنجد ما نراقبه الآن، ولكن لأنها أصبحت عادة، عادة أن تلتقط أيدينا الهاتف بعد كل عدة دقائق؛ لترى ما الجديد؟ أحيانًا ليس حبّا، أو تلهفًا بما يوجد هناك، ولكن مجرد أنها أصبحت عادة، أو إدمانًا.

هناك دراسات أجريت في النمسا عام 2014م تقول: إن الشبكة الاجتماعية الأكثر شعبية على الإنترنت في العالم، والتي يستخدمها أكثر

من مليار شخص «Facebook»، اكتشفنا في ثلاث دراسات الفرضية القائلة: بأن نشاط Facebook يؤثر سلبًا على الحالة العاطفية للأشخاص. وأظهرت الدراسة الأولى أن الأشخاص الأطول نشاطًا على فيسبوك، كلما طال نشاطهم؛ كلما كانت سلبية أكثر بعد ذلك. وتوفر الدراسة الثانية أدلة سببية لهذا التأثير من خلال إظهار أن نشاط Facebook يؤدي إلى تدهور الحالة المزاجية مقارنة بشرطين مختلفين للتحكم. وعلاوة على ذلك، فقد ثبت أن هذا التأثير يتوسطه شعور بعدم القيام بأيّ شيء ذي معنى. مع هذه النتائج السلبية لمستخدميها، يُطرح السؤال عن سبب استمرار العديد من الأشخاص في استخدام Facebook بشكل يومي. وتشير الدراسة الثالثة إلى أن هذا قد يرجع إلى أن الناس يرتكبون خطأ تنبؤيّا عاطفيًا في أنهم يتوقعون الشعور بالتحسن بعدُ، بينما يشعرون في الواقع أنهم أسوأ.

خامسًا: الخوف والقلق من أن يفوتنا شيء

من أحد أسباب إدمانك لهذه المواقع أيضًا هو الخوف من أن يفوتك أيّ شيء في هذا العالم الافتراضي، صحيح أن كل شيء يتغير فيه بسرعة غريبة، ولكن أجزم أنه لا يفوتنا شيء (مهم)، لا شيء مهم حقًّا يفوتنا؛ لذلك ليس علينا الخوف لأنه في الحقيقة لن يفوتنا شيء أصلا.. والتغيير الذي قد نراه أنه شيء قد فاتنا؛ ما هو إلا إعادة للمحتوى بشكل آخر..

لذلك وقتك الذي ستقضيه مع نفسك، الأعمال التي ستقوم بها، كل شيء ستعمله عند تركك لها هي أكبر قيمة من صورة تفوتك على انستغرام، أو تغريدة على تويتر؛ لأنك وإن رجعت بعد شهر أو سنة ستظل موجودة، ولكن أنت؟ هل ستكون أنت؟ الأعمال التي كنت تود القيام بها؟

فأعتقد من أكبر أسباب إدماننا لمواقع التواصل هو خوفنا من أن يفوتنا شيء.. صورة، مقالة، تغريدة، فيديو، أو حتى خبر من أخبار المشاهير، ولو دققنا بأنه في مواقع التواصل خصوصا لن يفوتنا شيء.. حقًّا لن يفوتنا أيّ شيء.. كل الصور والتغريدات لو عدت بعد يوم أو سنة ستجد كل ماتعتقد بأنه قد فاتك.. مواقع التواصل باعتقادي أنه لم ولن تتغير.. كل الأخبار والأحداث الموجودة فيها هي نفسها، وتتكرر على مدار اليوم، وإن حدث تغيير فسيكون تغييرًا طفيفًا جدًّا.. أي: أنه لن يشكل أيّ فارق في حياتك؛ إن تركته وعدت بعد فترة.

بين حياتين

«هذه الوسائط والأجهزة جعلتنا إذًا في حالة تواصل مستمر مع الآخرين على مدار الساعة، وأيام الأسبوع السبعة، بغض النظر هل الوقت وقت راحة أم نوم؟ أم كان الإنسان في إجازة، أو جلسة صفاء مع الأسرة؟»

[من كتاب: متى يستيقظ الناجحون]

أصبحنا لا نفصل بين الحياة الواقعية والافتراضية، والأسوأ من ذلك بأننا لا نوفق أو نوازن بينهما، وغالبًا ما تفرض سيطرتها علينا هذه الحياة الافتراضية؛ فنصبح في حالة تشتت..

وذلك كله يرجع لعدم «الموازنة»، فأصبحت الحياة الافتراضية تفرض نفسها أكثر، وتدخل في الأوقات التي ينبغي أن تكون للحياة الواقعية، مثل: النوم، والعمل، والذي ينبغي حينها أن نكون أبعد ما يكون عنها؛ لأنه ببساطة ليس وقتها الآن، فالمشكلة تكمن بأننا لا نفصل، ولنركز هنا على (لا نفصل)؛ لأنها هي سبب المشكلة بحد ذاتها..

لذلك تقسيم الوقت أي: الموازنة مهمة جدًّا هنا، والأهم هو التركيز على مانفعله الآن، ووقت ماذا الآن؟ فحين يحين موعد النوم يفضل أن تكون هذه الحياة الافتراضية بعيدة عنا، ونستبدلها بأمور تساعدنا على النوم: كقراءة الكتب الورقية، أو شرب ما يساعد على النوم، أو مجرد الاسترخاء، وأن لا تكون لمواقع التواصل مكان هنا.. ببساطة؛ لأنه ليس وقتها، كذلك في وقت العمل، أو الدراسه هنا أنت تحتاج كامل تركيزك، وطاقتك لهما، وأن تكون بعيدًا عما يشتت تركيزك..

ما سيساعدك في الموازنة هو التركيز على لحظتك الحالية، ومراقبة

وقتك أين يذهب؟.. ستلاحظ حينها ما إذا كنت تفصل بين الحياتين أم لا؟.

ثانيًا: تقسيم وقتك وإعطاء كل جانب من حياتك حقه.. ومما يساعد في ذلك:

1. وضع قائمة مهمام يومية لما تريد القيام به.

2. هناك العديد من البرامج التي تساعدك على ذلك، أو الأجندة، أو بمجرد أن تكتبها بملاحظات الهاتف، أو على ورقة خارجية.

- الجدولة: يمكنك استعمالها بتقويم الهاتف (calendar) فعلى سبيل المثال: في الساعة 1:00 موعد عمل. و 3:00 وقت القراءة.. وتحدد كل ما تريد فعله في ذلك اليوم، ويمكنك ترتيب جدولك على مدار أسبوع، أو شهر في حال كان متشابهًا، وتقوم بنفس الأعمال يوميًّا.. فعلى سبيل المثال: هناك من يقرأ كل يوم في وقت معين، فيقوم بوضع وقت القراءة لبقية هذا الأسبوع أو الشهر؛ سيساعده ذلك في ترتيب وقته، شخصيّا هذه الطريقة لم تجد معي، بقدر قائمة المهام.

ليس كل مانراه في مواقع التواصل هو الصورة الكاملة:

ليس كل مانراه في مواقع التواصل حقيقي، نجد مثلًا: في مواقع التواصل الاجتماعي شخصًا يجتهد ويعمل على المحتوى الذي يقدمه:

سواء أكان صانع محتوى، أو مؤثرًا، فتجده يعمل لأوقات طويلة، يسافر، يخصص وقتًا للمنتجات، باختصار شديد: تجده يعمل وبجد، وحين يسافر لدعاية فندق مثلًا: تجده يحمل حقائب ثقيلة الوزن للكاميرات فقط، وليصور لك المناظر بشكل محترف ورائع، يكون غالبًا مرهقًا من السفر الكثير؛ ليصنع هذا المحتوى، ومن ثم ينشره، فنحن كمتابعين نرى جمال الدولة التي قام بتصويرها ومناظرها، والاحترافية والدقة في التصوير، ولا نرى الجهد العظيم خلف ذلك كله!

فليس كل ماتراه في مواقع التواصل هو الحقيقة.. إن ماتراه يكمن خلفه العديد من الكواليس: سواء كانت جيدة أم سيئة، متعبة أم سلسة.. فالسفر والمطاعم والملابس باهظة التكاليف - التي يرتادونها - نظن أحيانًا أن هذا مايحدث حقًّا، وأن حياتهم أسهل ربما بشكل نسبي، ولكن ليس بشكل مطلق.. بمعنى أن المؤثر أو المشهور الذي تحجز له سفرة بكامل تكاليفها، هو يذهب لا للسياحة والاستمتاع كما نظن، أو كما نرى؛ بل يذهب ليغطي هذه الأماكن لنا كمتابعين، وأن الرحلات بالذات لا يوجد فيها أيّ متعة؛ لأن وقته لا يذهب في الاستجمام والمتعة، وإنما في التغطية والتصوير والتعديل، والعمل على المحتوى الذي سيقدمه.. وينطبق هذا المثال على جميع الإعلانات تقريبًا! لا ننكر أنه ربما يكون في ذلك متعة، ولكن في النهاية هذا عملهم. وإنه مجرد مثال بأن مانراه ليس الحقيقة دومًا.. مثلًا: أن

تشاهد صورة أو مقطع فيديو لرحلة لمؤثر ما.. خلف هذا المقطع كان الكثير من الوقت والتعديل عليه؛ ليخرج بالصورة التي تراها، أي: كان خلفه الكثير والكثير من التعب.

وهناك عبارة ل«كال نيوبورت» هي:»لا يمكنك، بعبارة أخرى، بناء إمبراطورية بمليار دولار مثل: Facebook إذا كنت تضيع ساعات كل يوم باستخدام خدمة مثل: Facebook

واستكمالًا لموضوع أن ما نراه في مواقع التواصل لا يكون بالضرورة هو الحقيقة، ولكن من ناحية أخرى تماما. فمثلًا: ليس كل مشهور ظهوره دائم في مواقع التواصل يعني بأنه ناجح، والعكس صحيح، الفكرة سطحية جدًّا.. ونظرتنا بأن ظهور هؤلاء الأشخاص على منصات مواقع التواصل بأنه نجاح باهر؛ مقياس خاطئ جدًّا.. النجاح لا يقاس بمواقع التواصل، والظهور الدائم، وكثرة عدد المتابعين هناك.. هناك العديد من الناجحين، والذين يعملون بكل وقتهم، ومجتهدون فعلًا، ولا نرى لهم ظهورًا على مواقع التواصل، والعكس صحيح.

وأكبر مثال على ذلك: الكاتب «كال نيوبورت»، وهو رجل يبلغ من العمر 37 عامًا تقريبًا، أصدر 6 كتب، أظن بأن ثلاثة منها من أكثر الكتب مبيعًا، وأبرزها: deep work و digital minimalism

وهو بروفيسور في مجال علوم الحاسب، ومع ذلك لا يمتلك أيّ منصة على مواقع التواصل الاجتماعي، وهاتفه ليس هاتفًا ذكيًّا حتى!

هذا مثال لشخص ناجح في مجاله، ولا يمتلك أيّ من منصات مواقع التواصل الاجتماعي.

فالجميع يستطيع الظهور على مواقع التواصل، ولكن القليل جدًّا من يستطيع العمل يوميًّا بجهد معين، ووقت معين، وأن ينجز فعلًا.

لا تدع مواقع التواصل تستعجلك

من زاوية أخرى أيضًا، ومن أكبر الأفخاخ التي قد نقع بها: هو أننا عندما نرى نجاحات وإنجازات الناس على مواقع التواصل، ونبدأ تأنيب الضمير: بأننا لا نحقق إنجازات بما يكفي..

ربما يكون هذا الكلام صحيحًا بنسبة بسيطة، ولكن تذكّر دوما أن في مواقع التواصل نحن نستعرض أفضل ما لدينا ابتداء في الحياة التي نعيشها: سنلتقط أفضل الصور ونضعها، باختصار سنظهر أفضل ما لدينا، وحتى بمشاعرنا لن نضع، أو من النادر أن نضع صورة لنا مثلًا: ونحن نبكي، أو لسنا في مزاج جيد، ولكن نضع حين نكون سعيدين بمناسبة ما، أو بيوم مميز لنا نوثقه.. فكذلك في موضوع الإنجاز والنجاحات في مواقع التواصل، نحن لا نستعرض فشلنا، ولا نستعرض كمية الجهد المبذول على الإنجازات التي يقومون بها، نحن نستعرض النتيجة فقط.. وما قبل النتيجة هذا كله جهد وعمل مستمر ومتواصل، نحن كمتابعين لا نشاهده..

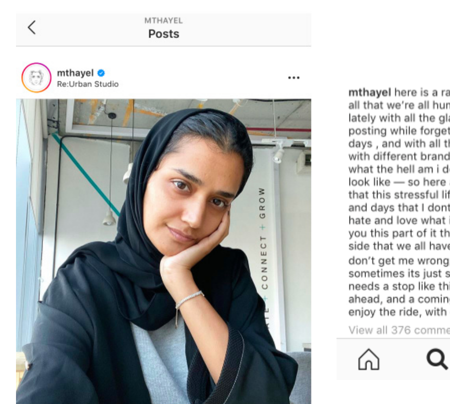
كتبت في موضوع بمدونتي عن «النمو»: دومًا ما تجذبني فكرة النمو وأرى أنها مهارة لكل شيء في حياتنا.. فكرة النمو هي تقريبًا المرادف لمصطلح البطء في العمل.. وكيف تكون فكرة النمو؟

نحن دائمًا حين نفكر بفكرة عمل معين نريد النتائج، وكيف ستكون؟ ومتى ستكون؟ ونريدها بأسرع وقت ممكن.. ولا نفكر بمرحلة ما قبل النتيجة، والتي هي الأهم، والتي تكون بالعمل على الفكرة، وجعلها تنمو ببطء؛ لتحدث النتيجة المطلوبة.. والتي ستأخذ أكبر جهد ووقت، وأرى أن فكرة النمو ممتعة بحد ذاتها، فحين تعمل على فكرة هنا تكمن متعتها، نعم، لنتيجة العمل متعة خاصة، ولكن لو نلاحظ دائمًا حين نعمل على فكرة نأخذها بمنظور الجهد والتعب أكثر من منظور المتعة.. فعلى سبيل المثال: تعلمك للغة جديدة يتطلب منك أن تتعلم جزءًا منها كل يوم؛ لتصل بعد عام على سبيل المثال لتعلم هذه اللغه كاملة.. أرى أن هذا الجزء الصغير الذي نتعلمه كل يوم بحد ذاته ممتع، وشعور أن يتعلم الإنسان، ويرى نفسه ينمو، ويرى نتيجة الفكرة التي يعمل عليها تكبر يومًا بعد يوم، بحد ذاته شعور مُرض جدًّا.. فالمتعة ليست بالنتيجة فقط؛ وإنما بالنمو أيضًا".

حاول أن تبذل مجهودًا على أعمالك، وأن تنمو بها خطوة بخطوة كل يوم، ولا تدع مواقع التواصل تستعجلك.. كل ماتراه يوميًّا من صور ومقاطع عن إنجازات ضخمة ونجاحات؛ كان خلفها الكثير

من الجهد والتعب، فالصورة المثالية التي نُظهرها لا نُظهر ماكان خلفها من إخفاقات، ومجهود كبير. أستطيع القول هنا: بأن مواقع التواصل وما نعرضه فيها غالبًا ما يكون صورة مثالية: سواء لأنفسنا أو لإنجازاتنا، أو لما نمتلكه، وبعدما تدرك هذه النقطة ستتغير نظرتك كثيرًا.

فيومًا بعد يوم أجد نفسي أخرج من إطار المثالية، كذلك يومًا بعد يوم تزيد قناعتي بذلك.. ولكن مع مواقع التواصل نركز على المثالية أكثر، لنقل: إن مواقع التواصل هي المرادف الجديد للمثالية.. لماذا؟ لأننا نستعرض فيها أفضل ما لدينا.. أفضل لحظات حياتنا، أفضل صور لنا، أفضل ابتساماتنا، فنحن لا نستعرض الشيء «العادي» أو «الطبيعي» إلا فيما ندر، وأرى أن ذلك طبيعي، ولكن المشكلة تكمن فينا نحن كمشاهدين بأننا نعتقد بأن المثالية التي نشاهدها هي»الحياة الطبيعية»، بينما هي مجرد لحظات.. حين يوثق شخص افتتاح مشروعه مثلًا، نعم، هذه لحظة مثالية جدًّا، ولكن كان خلفها أشهر من العمل والتفكير والجهد.. وقس عليها! لذلك حين تدرب نفسك على النظر خلف الأشياء، وتدرك أن ماتراه هي مجرد لحظات مثالية، وكان خلفها الكثير، وتخرج عن إطار المثالية، وحين أيضًا تتقبل حياتك، ومظهرك بكل مافيها؛ ستخرج عن هذا الإطار.. **لا تدع مواقع التواصل تخدعك!**



يمثل ماتقوله عن عدم استعجال نفسك بما تراه في مواقع التواصل الاجتماعي

البرمجة

من أسوأ ماقد يكتسبه الإنسان هو برمجة الوعي الجمعي الذي يكون بكلام متداول ليس له أيّ صحة، وقد يكون خاطئًا - وهو في الغالب هكذا - ونقوم نحن بتسويقه عن طريق تكرار نفس الكلام، ونفس المبادئ دون محاولة منا لإصلاحها، أو على الأقل التأكد من صحتها.. نأخذ هذا الوعي الجمعي كمقياس لنا، ونهمّش تجاربنا التي تحمل مبادئ حقيقية وتمثلنا نحن.

تشكيل الوعي الجمعي -بهذه الطريقة- أكبر كذبة نقوم بتسويقها كل يوم، وأصبحت بشكل أكبر في مواقع التواصل بتكرار ما يقوله الآخرون وتصديقه.. وهذا يحدث كثيرًا هناك وأصبح بطريقة سهلة

جدًّا.. فبكل سهولة أستطيع نشر أفكاري عبر أيّ منصة من منصات مواقع التواصل، وأجد الداعمين لها بكل سهولة..

سابقًا كانت برمجة الوعي الجمعي تأتي من المجتمع والبيئة المحيطة بالإنسان فقط، أو من أهله وأقاربه، أما الآن فقد أصبح على صعيد أكبر وأوسع، وبشكل مخيف أكثر؛ لأنه - كما قلت - يمكنني نشر أيّ فكرة أريدها عبر منصة من منصات التواصل، وإن أردت أستطيع الظهور بصورة مجهول ويتم الأمر.. الفكرة هنا: أن لا تجعل عقلك يتبرمج على برمجة مدمرة لك دون أن تشعر.. فتكرار فكرة ترفضها ربما يجعل عقلك يصدقها؛ لمجرد تكرارها في مواقع التواصل؛ لذلك انتبه للأشخاص الذين تتابعهم هناك، وركز في المحتوى: هل يؤثر عليّ إيجابيا أم سلبيّا؟ هل المبادئ التي يعتنقونها تمثّلك أم لا؟ هل تناسبك أم لا؟

المسؤولية والإدراك

«المسؤولية» في االعالم الافتراضي - وفي مواقع التواصل تحديدًا - تختلف عن المسؤولية في حياتنا الواقعية، أعتقد أن المسؤولية في مواقع التواصل غير واضحة وقد لا نعلم متى أو كيف نكون مسؤولين في هذه المواقع؟ والمسؤولية في مواقع التواصل هي الوعي والإدراك الكامل بما تنشره وتقدمه أيّا كان، وأن تكون على معرفة بأن المشاهد سيتأثر به، وقد يدعمه.

ولكن مانجده أن هناك من يُخلي مسؤوليته تجاه أيّ مادة ينشرها، وكذلك المتابع يقوم بنفس الشي، ويُخلي مسؤوليته من الأشياء التي يتابعها؛ لذلك أصبحت تلك المواقع مصدر خوف للآباء والأمهات، ونحن كمتابعين أحيانًا، خصوصًا إن كان الناشر عنده - كما في المقولة: «الغاية تبرر الوسيلة» - أي: ماينشره له هدف مادي، أو شهرة، فلا يهمه، أو بالأصح غير مسؤول عما ينشره، وأعتقد هنا العتب على المتابع أكثر من ناشر هذه المادة؛ لأنه هو من يساعد في زيادة وتطور هذا المحتوى، ويدعمه.

فنحن نوجه أصابع اللّوم على أيّ شي إلا أنفسنا، نُخلي أنفسنا من المسؤولية، ليس حبا في ذلك، وإنما هو الطريق الأسهل، والمخرج الأسرع، ولكن هنا أستطيع أن أقول هي: اختياراتك؛ أنت مَن تتابع، وليس هم، نعم، أتفق أنهم قد يظهرون لك في كل مكان، وقد يكونون كثيرين جدًّا، ولكن المسؤولية الأولى والأخيرة عليك أنت.

وكيف نصبح مسؤولين؟

إدراك الشخص يجعله مسؤولًا، ويكون ذلك بمجرد ما يدرك المرء بأنه شخص مثلًا: يؤجل أعماله دائمًا؛ سيكون على كامل المعرفة الآن بأنه شخص يسوّف كثيرًا، وعليه بأن يؤدي أعماله بشكل منظم، ولا يؤجلها، أي: أدرك الآن بأنه مسؤول عن أعماله، وعن تأجيلها.

أحيانًا نحن قد لا نكون مدركين فعلًا، ونكون خالين من المسؤولية، وهذا يبدو شيئًا رائعًا ومريحًا وسهلًا، ولكن الإدراك هنا مهم جدًّا في حال كنا نريد فعلا أن نكون أشخاصا مسؤولين عن استخدامنا لهذه المواقع..لأن المعادلة هنا تكون: **إدراك** > **مسؤولية** >**استخدام المواقع بوعي أكبر.**

فما أن ندرك أننا نحن كطلبة مثلًا: بأن دراستنا هي مسؤوليتنا؛ فسنبدأ بالمذاكرة والدراسه جيدًا، لأننا نعلم أن المسؤولية هي على عاتقنا فقط، ولا نستطيع أن نختلق أعذارًا؛ لأننا أدركنا، وأصبحنا على معرفة.

والموضوع ذاته ينطبق على مواقع التواصل؛ بأننا ما إن ندرك أنه مسؤوليتنا وأننا سنحاسب على ما ننشره هناك؛ فستكون هناك رقابة ذاتية، ووعي أكبر ومراقبة أكبر لأنفسنا، ولما ننشره هناك، بمعنى آخر: سيكون لدينا «ضمير» لما ننشره. وأعتقد بأن هذا هو ما أصبحنا نفتقره الآن، بما نراه في مواقع التواصل اليوم.

الاكتئاب ومواقع التواصل الاجتماعي:

دائمًا نتسائل: ما إذا كانت مواقع التواصل هي سبب من أسباب إصابة الأشخاص بمرض الاكتئاب؟..

البعض يقول: إن من يعانون من الاكتئاب هم بأنفسهم يميلون إلى الانعزال، واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ويجعلونها كوسيلة

تواصل لهم. والبعض يقول: بأن زيادة حالات الاكتئاب حدثت تزامنًا مع استخدامنا المفرط للهواتف والتواصل الاجتماعي..

فمن جديد نسأل.. هل مواقع التواصل تسبب الاكتئاب؟

من وجهة نظرٍ شخصية أعتقد بأنه ليست هناك قاعدة، أو شيء ثابت، ولكن قد تكون، وقد لا تكون.

وهناك دراسة نشرت في مجلة Journal of Social and Clinical Psychology. وشملت 143 طالبًا من جامعة «بنسلفانيا». وتم تقسيمهم بشكل عشوائي: مجموعة ستستخدم مواقع التواصل كما كانوا يستعملونها. أي: بدون أيّ تغيير. والمجموعة الثانية ستقوم بخفض استخدامها إلى 30 دقيقة يوميًّا فقط، وتُقسّم هذه ال30 دقيقة إلى 10 دقائق لكل منصة تواصل اجتماعي وهي - facebook snapchat - instagram.

ولماذا سُمح للمجموعة باستخدام هذه المواقع كما اعتادوا على استخدامها؟ قال الباحثون: إنه باعتقادهم أن الامتناع التام عنها مثلًا لن يكون منطقيًّا وطبيعيًّا في العالم الذي نعيش فيه اليوم، وبأنه على العكس من ذلك لا يمكننا إنكار بأنه سيكون حولنا بأكثر من طريقة.

والنتيجة كانت: بأن المجموعة التي حدّت من استعمالها لهذه المواقع - على الرغم من أنهم لم يمتنعوا عنها تمامًا - كانت لها نتائج أفضل لصحتهم العقلية والنفسية.

الدراسه هنا لا تشجع على التوقف عن استخدام هذه المواقع للأبد، ولكن ما إذا حددنا وقتًا محددًا لها؛ فإنها لن تضرنا.. إذًا: قد يكون الاستخدام المفرط لها سببًا في الاكتئاب.

كذلك بعض الخبراء يرون أن ارتفاع الاكتئاب سببه أن التواصل في هذه المواقع أي: إلكترونيًا أقل إشباعا من الناحية العاطفية؛ فيجعلهم يميلون إلى العزلة. وتقول «ألكسندرا هاملت» وهي عالمة نفسية: «كلما قل اتصالك بالبشر بطريقة عميقة ومتعاطفة؛ قلّما تحصل على فوائد التفاعل الاجتماعي».

أيضًا يعتقدون أن مواقع التواصل، وعدم النوم عامل من عوامل الاكتئاب؛ لأنها تأخذ من وقتنا في استخدامنا لها قبل أن ننام، وتجعلنا نتأخر في النوم؛ والنتيجة في صباح اليوم الآخر: أكثر تعبًا وإرهاقًا.

أيضًا هناك سبب آخر: وهو فقدان احترام الذات، خصوصا عند المراهقين والذي يقومون بمقارنة أنفسهم بما يرونه على هذه المواقع.

نقول الدكتور «هاملت» أيضًا: « تتعرض العديد من الفتيات للقصف بأصدقائهن الذين ينشرون أكثر الصور مثالية لأنفسهم، أو أنهم يتابعون المشاهير والمؤثرين الذين يقومون بالكثير من برنامج فوتوشوب للتسوق، ولديهم فرق مكياج وشعر».

إن أكبر معضلة يمكن أن نواجهها كمستخدمين لمواقع التواصل: سواء بوعي منا، أو بلا وعي: هي أننا نصدق كل مانراه عبر هذه

المواقع. ربما سيقول أحدهم: فعلا ما نراه حقيقي.. ولكن حتى وإن كان حقيقيًّا فهو جزء صغير جدًّا من الصورة.. على سبيل المثال: حين ترى صورة إنجاز: لوحة مثلًا، أنت لا ترى ما كان خلفها من جهد ووقت وتعب، وكم استغرقت من الوقت؟ و و و فقط ترى النتيجة النهائية.. حين ترى صورة لعارضة أزياء فائقة الجمال، أنت لا ترى قبلها الساعات التي قضتها في وضع مساحيق التجميل، وتصفيف الشعر، وساعات التصوير الطويلة؛ للخروج بنتيجة هي صورة رائعة، وينطبق هذا المثال على جميع الأعمال.. حتى خارج نطاق العمل والجهد.. حين ترى صورة شخص سعيد في حفلة ما.. بالطبع لا أحد سيوثق صورة له وهو حزين أو وهو يبكي! أو ربما البعض يفعل، ولكن ما أعنيه هنا: أنه يوثق (لحظته الحالية) فأنت في النهاية لا تعلم حياته، ولا ظروفها.. ومع ذلك أحيانًا دون وعي منا نبدأ بالمقارنة: سواء بحالة الشخص الجيدة، أو بعمله، أو بإنجازه الذي نرى (نتيجته) فقط، وليس التعب الذي خلفه.. وننسى أن مانراه مجرد صور ومهما كان لن نرى الحقيقة كاملة في مواقع التواصل..

الإحساس بأن حياتك ليست كافية، ومواقع التواصل عززت هذا الشيء، حسنًا، لأكن محايدة، ليست المسؤولية مسؤولية مواقع التواصل في مشاعرك، وبانخفاض تقديرك لذاتك، وإحساسك بأن حياتك ليست كافية، وكذلك مقارنتها بالآخرين، ولكن يحدث ذلك دون وعي منك.

وبالحديث عن الحسد كذلك أجريت دراسة على 600 شخص قال ثلثهم: إن مواقع التواصل يسبب لهم إحباطًا وحسدًا؛ وذلك لمقارنة حياتهم بالآخرين..

وربما لا تتفق معي، ولكن أصبحت الصور التي تُعرض على مواقع التواصل من قبل الناس التي تصور الجزء الذي يمثل ربما ٪5 فقط من حياتها؛ يُشعرنا بأن حياتنا ناقصة، مملة، وبلا معنى.. باختصار: يجعلنا نشعر بالشفقة على حياتنا! ربما من غير وعي، وحين نكون في أشد حالات الملل، أو الحزن، ونرى أن أحدا شارك بصورة وهو في بلد ما، أو في حفلة ما، وهو يضحك وسعيد، لن أقول: ستشعر بالحسد، وأن هذا طبيعي؛ لأنه غير طبيعي، ولكن ستأتيك تلك المشاعر السيئة التي تود الآن أن تكون في هذه الحالة النفسية، الصور تلك هي إحدى العوامل التي ستحفز ذلك الشعور بداخلك، فأنت ربما حزين من خبر ما، أو تتألم من موضوع لم يتم حله حتى الآن، مالم نعرفه، ولن تعلمنا إياه مواقع التواصل: هو أن نعيش، ونتجرع الألم والحزن، وأن نفكر بهما حتى نجد حلًّا للسبب، لا أن نفتح تلك المواقع، ونرى صور الناس، ونحاول الهرب من مشاكلنا، وأن نقضي على هذا الشعور بسرعة، فهذه مخارج سريعة، وما بداخلنا أعمق.

إلى الآن لا نملك أدلة قاطعة تثبت أن مواقع التواصل سبب في الاكتئاب، ولكن قد تكون. والأعراض تكثر..

المشكلة ليست في مواقع التواصل الاجتماعي:

دائمًا ما ننتقد مواقع التواصل على مافعلته بنا: مواقع التواصل أخذت من وقتنا ..مواقع التواصل جعلتنا أكثر تفاهة.. وتكثر الأقوال هنا، وتكثر - بالأصح - الشتائم لمواقع التواصل هذه، وعلى ما فعلته بنا.. ولو نفكر للحظة واحدة: أن كل مايحدث منها هو بسببنا! المواقع هذه ليست كائنًا عاقلًا؛ لنتهمها أو نلومها.. ولكن بنهاية المطاف هذا الموضوع غير مجدٍ؛ لذلك ابدأ بإلقاء أصابع اللوم على نفسك أنت؛ لأن المستخدم هنا هو أنت، وإن كنا نصرف أغلب وقتنا على هذه المواقع، فالعيب فينا ليس فيها.. نلوم كل شيء، وننسى أن العيب فينا.

ودون أن نعي تصبح هذه المواقع هي من تسيطر علينا، لا نحن، وذلك لا يعني أن نلقي أصابع اللوم عليها، بل علينا نحن.. نحن من سمح لها بذلك.

نستطيع إلقاء اللوم على مواقع التواصل طيلة الوقت، وأنها هي السبب في كل شيء يحدث في العالم اليوم والخ.. وهي بالفعل كذلك، ولكن السبب الأكبر والأهم في ذلك: هو استخدامك لهذه المواقع، وليس المواقع نفسها، يقول»مارك مانسون»:» ينكر الناس مشاكلهم، ويلقون باللوم على الآخرين؛ لسبب بسيط هو أن هذا الطريق سهل، وأنه يريحهم، في حين أن حل المشاكل نفسها عمل صعب، غالبًا ما يجعلهم منزعجين، إن أشكال الإنكار، والإلقاء باللائمة على الآخرين،

تمنحنا مخرجًا سهلًا سريعًا؛ تأتي بالمخارج السريعة في أشكال متعددة، مهما يكن نوعها، ليست هذه المخارج إلا سبلًا ضحلة غير مفيدة، لا يستطيع المرء استخدامها طيلة حياته، كما أن المخارج السريعة تسبب الإدمان أيضًا وذلك بحسب الدافع الذي يجعلك تستخدمها».
[من كتاب: فن اللامبالاة]

تذكر أن إسقاط مسؤوليتك، وإنكار مشاكلك، ووضعها على عاتق مواقع التواصل بحد ذاته مشكلة، وليس حقيقة يجب عليك تقبلها؛ لأنه - وفي الحقيقة - المشكلة فيك، وليس على المواقع تلك، وما لومك لها إلا مخرج سريع، وليس هناك أسهل من أن يلقي المرء اللوم على أيّ شيء إلا نفسه.

لذلك المشكلة تحديدًا هي في استعمالنا لتلك المواقع، واستعمالنا الخاطئ بالطبع؛ لأنه مبالغ به، ماعلينا إلا ببساطة تغيير الطريقة فقط.

:Generation like

هو عبارة عن فيلم وثائقي يتم به عرض تأثير مواقع التواصل علينا تحديدًا كمراهقين، وعن رغبتنا الشديدة في الحصول على الإعجاب دائمًا بالمحتوى الذي نعرضه، والحصول على مشاهدات عالية كذلك.. ولذلك سُمي بـ generation like

تحدث هذا الوثائقي عن كيف أصبحت عُملة هذا الجيل هي: الإعجاب، إعادة التغريد، المشاهدات العالية، أي: أن أيّ محتوى يحصل على إعجاب ومشاهدات، هو محتوى جيد/مفيد! وأصبح هذ الإعجاب هو ما يجعلنا نشعر بشعور أفضل، بغض النظر عن المحتوى الذي نعرضه.. فقد نعرض محتوى هادفًا، ولكن إن لم نحصل على إعجاب لن نشعر بشعور جيد، مع أننا قدمنا محتوىً مفيدًا.. والعكس!

ونحن كمشاهدين حين نقوم بعمل إعجاب، أو إعادة تغريد لأيّ محتوىً كان فهذا يعني بأننا نعطيه الاهتمام، ونتيجة ذلك يعني بأننا دعمنا هذا المحتوى، ولكن ما المحتوى الذي ندعمه؟

أيضًا تحدث هذا الوثائقي عن أمثلة عديدة لأشخاص جعلتهم مواقع التواصل بارزين: سواء بمواهبهم أو بلا موهبة.. ويوضح لنا: أن مواقع التواصل عبارة عن منصات يمكنك نشر ما تريد فيها، فمن يمتلكون مواهب ستساعدهم على نشر وعرض هذه الموهبة، ومن لا يملكون محتوىً، ولا موهبة كذلك يستطيعون استعراض أيّ شيء، وأيًّا كان وينشرونه.

وتحدث أيضًا بأننا كمراهقين نريد دومًا لفت الانتباه؛ لذلك نجد مواقع التواصل أكبر داعم.. ولذلك غالبًا يصبح المقياس الأساسي للمحتوى الذي نقدمه هو إعجاب الناس به، وعدد المشاهدات، أي: لدينا أتم الاستعداد لنشر أيّ محتوى كان؛ إذا كانت النتيجة هي حصول إعجاب الناس ومشاهداتهم. والحقيقة التي صعقتني هنا،

وتم ذكرها في هذا الوثائقي هي: أننا دومًا نتسائل/نبتهج بأن مواقع التواصل الرائعة أيضًا مجانية.. والمعادلة هي:

مواقع التواصل الاجتماعي مجانية؛ لأننا = نحن المنتَج.

هذه هي الحقيقة غير المريحة. وينبغي أن نعيها جيدًا بأن نستعملها بطريقة تخدمنا، ونستفيد منها، لا أن تستعملنا كمنتجَ.

الهوية

مع انتشار مواقع التواصل وخصوصا المؤثرين فيها، أصبحنا نضيع هويتنا، أو تبدو مشوشه لدينا، وقد ندرك هذا الشيء وقد نجهله.. النقطة هنا هو أن تنتبه لذلك، وأن لا تكون أحلامك وهويتك مبنية من مواقع التواصل، كيف يكون ذلك؟ بتبني هذه الأفكار والأحلام من هؤلاء المؤثرين، بدلًا من أن تكون نابعة منك أنت.. فمع انتشار المؤثرين ومواقع التواصل عموما أصبحنا نخلط هويتنا وأحلامنا الحقيقية، بالهويات والأحلام التي نتبناها من هؤلاء دون أن نشعر، لذلك حاول تحديد هويتك، واختر الأحلام التي تناسبك أنت، والأهداف التي تناسبك أنت، والهوية التي تمثلك أنت فقط.

المخدر

«أصبحت قنوات مواقع التواصل تعمل عمل المسكن والمهدئ في حياتنا، فلئن كانت هي بالفعل المصدر الأسهل للترفيه، إلا أنها كذلك

المصدر الأسهل لمعالجة الضيق والاكتئاب معالجة سطحية، وأخشى أنها أيضًا الحافز الأكبر لإيهام النفس بإنجازات يومية هي ليست بالفعل إنجازات، إنما أحاسيس إنجاز». من كتاب وهم الانجاز

ويعي القارئ الكريم أن سنة الكون تخبرنا أن ما يأتي سريعًا، يذهب سريعًا، وقد تشمل هذه السنة علاجات مواقع التواصل الموضعية، وتترك أساس المشكلة والمسبب لها وهم الإنجاز.

للأسف أصبحنا نعامل مواقع التواصل سواء بوعي منا أم لا كمخدر في حياتنا.. فكلما شعرنا بالضيق لا نبحث عن المسبب الأساسي لشعورنا بذلك، ونعمل على حله، لا.. بل نلجأ إليها بكتابة تغريدة، أو مشاركة صورة؛ لنتلقى التعليقات والإعجاب عليها؛ «لنرضي أنفسنا»، «الايجو»، أو «الأنا»، وندخل في هذه الدوامة.. إن بحثنا عن السبب في كل مرة نشعر فيها بالضيق؛ فدومًا الحلول تستغرق وقتًا، وأنت لا تريد ذلك، بل تريد حلًّا سريعًا وفوريًّا، والآن لانتزاع شعورك بالضيق - أعني تعتقد بأنك تنتزعه - وإلا، فما هي إلا دوامة لا نهايه لها.. فتبدأ بالمشاركة بالمواقع، ويتم حلّ شعورك بالضيق، ويأتي اليوم الآخر وهكذا.. ولكن إلى متى؟ مهما شعرنا بشعور جيد من خلال مانفعله، وأنا لا أنتقد ذلك بقدر ما هو بيان أن ذلك ليس حلًّا كما نظن، شعورك الجيد من هذه المواقع ليس إلا محض أوهام.. ستخلد إلى الفراش، وتعيد التفكير في الموضوع، وسيعود لك شعورك بالضيق.

ومن إحدى أكبر المشاكل التي قد نقع فيها هي: استعمال مواقع التواصل كأنها مخدرٌ لنا، ما أن أشعر بأني منزعج، أو أشعر بضيق حتى أهرب إلى مواقع التواصل: إما بتنزيل صورة؛ لأحصل على عدد اعجابات ينسيني الشعور الذي أشعر به، وتكون بمثابة «طبطبة»، أو بأن أشاهد «سنابشات» مشهوره تتحدث عن أيّ أمر من أمور الحياة، أو إلى «تويتر» و «التريند» اليوم، أهرب عبر هذه المواقع؛ لتخدرني عن هذا الشعور. طبعًا لن أتحدث عن أثر ومسببات الهروب على مشاعرك الخ.. بقدر ما هو أهمية وعيك بذلك. فكل ما نحتاجه بعد معرفتنا لما تسببه لنا مواقع التواصل من مشاكل - وهذا بحد ذاته وعي - هو إعادة النظر بطريقة استعمالنا لها، وربما الوعي بها هو الحل. ولم كان الوعي بها هو الحل؟؛ لأنها ستتطور، وستصبح أكثر متعة، وقابلة للإدمان أكثر، وعينا فقط سيساعدنا باستخدامها بشكل متزن، وبشكل جيد لنا.

افصل بين عملك، وبين تضييع الوقت

دائمًا ما يجد من يمتلكون عملًا، أو مشروعًا معينًا على منصات مواقع التواصل صعوبة تتمثل في دوّامة دخولهم لهذه المواقع لوضع صورة مثلًا: على انستغرام عن منتج جديد. وفجأة تكون ساعة أو ساعتان قد ضاعت على انستغرام! وفي كل مرة يدخلون هذه الدوامة، الحل هنا هو أن تتحدى نفسك بفكرة: أن تجعل هذه المنصة لعملك

فقط، دون محاولة الوقوع في فخ أن تخسر وقتك على انسغترام مثلًا.

فمثلًا تحتاج لوضع صورة يوميًّا عن منتج جديد، الصورة تستغرق تقريبًا خمس دقائق، مع وضع تعليق مناسب لها الخ.. إذًا: من المفترض أن يكون «عملك» على «انستغرام» خمس دقائق فقط! جرّب وتحدّ نفسك، وجرب الطريقة، ضع الصورة والتعليق المناسب، واخرج من حسابك فورًا. وإذا كنت تجد في ذلك صعوبة؛ فاجعل حساب العمل في جهاز آخر.

الأحاسيس الواهمة

مع إحساس العجلة الذي تعطينا إياه هذه المواقع، ومع سرعة التغيير الذي يحدث خلالها، والتجديد الذي يحدث كل يوم، كل ساعة، كل دقيقة! يكون لدينا إحساس واهم بالعجلة. فمثلًا الرسالة التي تأتيني يجب أن أرد عليها الآن في هذه اللحظة، مع وجود إشعار أحمر عليها، وبالخط العريض تعطيك إحساسًا بأنك يجب أن ترد الآن عليها وفورًا.. وربما قد لا يكون الوقت المناسب الآن للرد عليها، أو ببساطة هي غير ضرورية، ولكن أصبحت الكثير والعديد من الأشياء غير الضرورية نراها ضرورية ومستعجلة، فلانٌ قام بتنزيل صورة، فلانة كتبت تغريدة، يجب أن أراها الآن!

ومن جانب آخر حتى التطبيقات، والرسائل التي توجد فيها

نعتقد بأنها ضرورية ومستعجلة، وهي عكس ذلك، والدليل أنك لو تركتها، وعدت إليها بعد يوم أو أسبوع ستراها موجودة لن تختفي! ولكن «الإحساس» بأنها ضرورية يجعلنا في عجلة وملاحقة دائمة لما هو جديد في هذه المواقع، وتصميمها - كما قلت - بالشعار الأحمر والخط العريض، والتنبيه يكون بصوت؛ كل هذه الأشياء تعطيك إحساسًا بأنه ضروري، وهو عكس ذلك تمامًا.

فأصبحت الطاقة مهدورة ومستنزفة؛ لأننا وكأننا في دائرة العجلة، نركض طوال الوقت، والموضوع لا يقتصر فقط على التلقي، أي: مشاهدة الجديد، والرد على الرسائل، بل من جهة أخرى يأتي إحساس العجلة والضرورة بـ «متى من المفترض أن أنزل صورة على انستغرام مثلًا»، «هل من المفترض أن أقوم بمكالمة فلانًا الآن؟»، «لم أكتب تغريدة منذ يومين..؟» وهكذا.. إحساس واهم بضرروة الوجود هناك، وإهدار الطاقة بالتفكير طوال الوقت: بما المفترض عمله في تلك المنصات، وإحساس واهم بأهمية ذلك إلى درجة إهدار طاقتنا عليها.

من الأحاسيس الواهمة أيضًا هو إدمان وجودنا في تلك المنصات، وكأنّ لسان حالنا يقول:» انظروا، أنا هنا!«، وكأننا نريد لفت نتباهٍ، أو بحثًا عن أهمية، أو قيمتنا الحقيقية من خلال هذه المواقع، وهذا إحساس واهم بالأهمية؛ لأنه حتى لو أُعطيت عددا من الاعجابات، أو «ريتويت» مثلًا؛ فسيعطيك إحساسًا بالأهمية نعم، ولكنه إحساس

واهم، إحساس غير حقيقي، وقد يختفي في أيّ لحظة.. لذلك فالمخيف بالنسبة لي في هذه المواقع هو: تلك الأحاسيس الواهمة التي تعطينا إياها، والتي قد نصدقها كثيرًا، وتؤثر علينا، وقد نتخذها مقاييس لنا، مقياس أهميتي، مقياس قيمتي الحقيقية، وهذه المواقع هي المكان الخاطئ لأن نأخذ منها مقاييسنا..

فمن تلك الأحاسيس الواهمة - وقد تكون حقيقية؛ لأنه بالفعل نشعر بها، وهي من الأحاسيس الغريبة جدًّا - هو موقف يحدث لك ولي، شبه يومي.. هل شعرتَ مرةً بأنك منزعجٌ، وعندما تفكر بما حدث لك خلال يومك في عالمك الواقعي فإنك تجد أنه لم يحدث شيءٌ.. يوم طبيعيٌّ مثل أيّ يوم، لا إنجاز عظيمٌ، ولا خسارةٌ كبيرةٌ، إذًا: لماذا شعرتَ في تلك اللحظة بأنك منزعج؟؛ لقد كان ذلك لأنك رأيت صورةً أو تغريدةً في عالمك الافتراضي: ربما رأيت صورةً لشخصٍ قد قدّم بحثًا أو إنجازا عظيمًا، وقد أحسست بأنك شخص فاشل، ربما رأيتِ طريقة تربية أم لاطفالها، وشعرتِ لوهلة بأنك أم فاشلة، ربما رأيتَ ما يحدث من مجاعةٍ في دولةٍ ما، وجعلك ذلك تشعر بالحزن والانزعاج.. وهكذا. المشكلة هنا كم مرّةً نشعر بهذا الإحساس خلال اليوم؟ كم مرةًّ نرى صورة، أو تغريدة، أو محتوىً يعطينا شعورًا مزعجًا من الداخل، مع إحساس مقارنةٍ كبيرٍ جدًّا.. كم مرةً في اليوم تقوم بأخذ «لَفّة» على مواقع التواصل، ويأتينا هذا الشعور؟ لو افترضنا أنه مرة واحدة كلَّ شهر مثلًا؛ لهان الأمر، ولكن تحدث كلَّ

يوم هذه المرّة! وبالطبع نحن لا نستعملها مرةً واحدةّ في اليوم. إذًا: قد نشعر بهذا الشعور عشرين مرةّ كل يوم..كم هذا مرهق؟!

وغير متلائم مع مايحدث من حولنا.. حين آخذ لحظة وأفكر في حياتي التي حولي، وبأنها اليوم جيدة، ولم يحدث أيّ شيء يعكر مزاجي أو يضايقني، إذًا: لماذا أشعر بهذا الشعور المزعج؟ الشعور مع وضعي في حياتي لهذا اليوم غير متلائم أبدًا.. وهذا مايجعلني خلال أيّ حمية أقوم بها بعيدًا عن مواقع التواصل تجعل حالتي الشعورية متلائمة مع حياتي ومايحدث بها، فحين أشعر بضيق خلال الحمية يكون هذا الضيق ناتجًا من موقف حقيقي؛ سبب لي هذا الشعور في حياتي الواقعية.. ينطبق حتى في الشعور بالبهجة، نعلم جيدا بأن مواقع التواصل تعطينا إحساسًا زائفًا بالبهجة لدقائق ويختفي.. بينما خلال الحمية حين أشعر بالبهجة أو الفرح يكون ناتجًا أيضًا من موقف حقيقي سبب لي ذلك الشعور.

وأعتقد أن سبب اختلاط مشاعرنا، وعدم تمييزها مع إدماننا على مواقع التواصل أدّى إلى ذلك. وما أن ننفصل عنها لمدة حتى نستطيع إيجاد الفرق والتمييز بين الشعور الحقيقي والواهم، والشعور الذي يأتي من موف حقيقي من صورة على انستغرام مثلًا؛ وسببت لنا هذا الشعور.

وأعتقد أيضًا أن سبب شعورنا بالانزعاج من صور وتغريدات هو

في الأصل؛ لأننا نراقب مواقع التواصل، إن لم يكن كله مراقبة، فجزء كبير منه عبارة عن مراقبة، أنا أتابعك، وأرى حياتك، وأترقب كل يوم لما ستقدمه من جديد عن حياتك.. تشبه تمامًا فكرة المراقبة، طبعا بعيدًا عن فكرة أنها أحيانًا بأنفسنا نراقب مراقبة حقيقية، بدخولنا خمسين مرة لحساب أحد الأشخاص سواء كان من المشاهير أم لا. وأعتقد أن المراقبة بكل الأحوال لن تجعل أيّ شخص يشعر بشعور جيد؛ لأنه يتنظر، يترقب، يأخذ من وقته وطاقته. وهذا مانفعله طوال الوقت خلال استعمالنا لهذه المواقع! فأيّ شعور جيد نرجوه؟

والحل هنا: هو جعل المراقبة تتركز على أنفسنا، ولحالتنا الشعورية، لا أن تتركز على هذه المواقع، ما أن نراقب أنفسنا، ونميز المشاعر التي تأتي من هذه المواقع حتى نستطيع إيقافها.

التزييف

المخيف بمواقع التواصل هو تزييف حياتنا بشكل يومي تقريبًا، فإذاكنت من الناس الذين يلتقطون «سيلفي» كل يوم، فإذًا: أنت واقع في هذه الحفرة، ولا ألوم أيّ شخص هنا؛ لأنه أصبح هو السائد والطبيعي والعادي بالنسبة لنا، سابقًا وقبل مواقع التواصل إن كنا نريد تزييف حياتنا؛ كان ذلك يحدث في الأعياد - ربما - حين نلتقط صورًا جماعية، أما الآن فكل يوم، وفي كل لحظة.



التواصل الاجتماعي والعلاقات

التواصل الاجتماعي والعلاقات

مازلت أؤمن - وحتى هذه اللحظة - أن العلاقات وارتباطها بالتواصل الاجتماعي هو المقياس الأكثر سطحية، وحين تصبح مواقع التواصل هي المقياس لعلاقاتنا الاجتماعيه ستدخل في مرحلة الخطر، ودوامة لا تنتهي.. وكيف يكون ذلك؟

ما يحدث حين لا أقوم بمتابعتك، أو لا تقوم بمتابعتي لا يعني: أن الود بيننا ينبغي أن ينتهى، وأن نصبح أعداء، وحين أتابعك لا يعني: بأننا أصبحنا أصدقاء - ربما سنكون - ولكن أتابعك؛ لأن ماتقدمه يعجبني، وأراه مناسبًا لي، نعم، فهذا دور مواقع التواصل: أتابع أشخاصا يعجبني مايقدمونه، أو ألغي متابعة من لا يعجبني ما يقدمه.. فقط هكذا، وببساطة ولكن..

لا أعلم كيف أصبح الموضوع بهذا التعقيد، فقد جعلت علاقاتنا تتدمر بسهولة أكثر، وأصبحت هشة، بمعنى أن تقيس علاقة صديقك أنها جيدة إذا كان يتابعك في جميع مواقع التواصل، والعكس صحيح، علاقتك بقريب لك مثلًا سيئة؛ لأنه قام بإلغاء متابعته لك، ببساطة؛ لأن المحتوى الذي تقدمه لا يناسبه، بينما نأخذه بشكل شخصي..

هذه النقطة بالذات لا ينبغي الاستهانه بها؛ لأنها - وللأسف - جعلت علاقاتنا -كما قلت سابقًا - تتدمر بسهولة، وتحت أيّ حركة: كإلغاء متابعة، أو عدم رؤية ما ينشره صديقك، فتعتبره إهمالًا منه، وجعلت علاقاتنا أكثر سطحية؛ لأن اعتمادنا أصبح عليها أكثر من باقي القيم: كالتوافق الفكري، والصدق، والإخلاص، وما إلى ذلك.

وفي حديثي عن مواقع التواصل وتأثيرها على علاقاتنا، وبأنها مقياس سطحي جدًّا لا أعني: بأن الحل هو إلغاء متابعتهم، بقدر ما أشجع على نشر الوعي بفكرة: أن مواقع التواصل ليست مقياسًا نحدد به علاقاتنا.. فما فائدة صديق جيد وممتاز في مواقع التواصل لديك، ويرى آخر تحديثاتك ولكن في الحقيقة والواقع أبعد ما يكون عن مفهوم الصديق؟

النقطة هنا: هي أن نركز على علاقاتنا بمبادئ أكثر متانة، وأكثر واقعية، مواقع التواصل ما هي إلا أساس هش لا يعتمد عليه في العلاقات، ولا تُبنى عليها أيّ علاقة، وهو إضافة لعلاقاتنا، لتقريبنا من بعضنا أكثر على سبيل المثال، لكن ليس أساسًا للعلاقات.. أعتقد بأن علينا مراجعة هذه النقطة دائمًا، وأن نضعها أمام أعيننا، وأن نحاول مثلما نبني أساسًا لمواقع التواصل، أن نبني أساسات ومبادئ أفضل؛ لتكون قاعدة أساسية متينة لعلاقاتنا.

لا أحد ينكر بأن مواقع التواصل وسيلة فعالة جدًّا؛ لتقريبنا

من بعضنا البعض، وكذلك وسيلة سهلة ويسيرة جدًّا، وأصبحنا من خلالها أقرب لأصدقائنا وأقربائنا من خلال توثيق لحظات حياتنا لهم، ومكالمتنا الدائمة لهم، وربما هي سبب استمرارية بعض علاقاتنا التي يكون فيها الأشخاص ببلد أو مدينة أخرى، أو بمقر عمل آخر، أو ربما لا نراهم كثيرًا، ونريد التواصل معهم بشكل دائم، مواقع التواصل حققت لنا ذلك، وهذا لا اختلاف فيه، بل نقطة في صالح هذه المواقع، ولكن الفكرة مرة أخرى: بأن لا نجعلها قيمة تحدد شكل علاقتنا مع الآخرين، ومدى عمقها؛ لأنها مقياس سطحي.

وقد يكون الآن هذا المقياس الجديد لعلاقاتنا، ومن الصعب تغييره، ولكن لو فكرنا قليلًا، أن مقياس مواقع التواصل هذا مدمر نفسيًّا لنا قبل أن يكون مدمرًا لأحد غيرنا، ببساطة سنظل نراقب، نحلل، نفكر بسيناريوهات تافهة، وحتى إن لم نراقب، ووصلنا خبر إلغاء صديق متابعته لنا؛ سنشعر بالضيق، ولن نبني علاقات حقيقية عميقة.. لماذا؟ لأننا منشغلون بهذا العالم «الافتراضي» عن عالمنا الحقيقي، وقيم العلاقات الحقيقية، والجدية في قيم التواصل الاجتماعي..

لماذا أؤكد على أنه مقياس سطحي؟ لأن الأغلب الآن سيشعر ولو بالقليل من الاستياء والغضب من صديقه الذي لم يتابعه، أو لم ير آخر صورة قام بتنزيلها على «انستغرام» مثلًا..

ولا أنتقد أننا قد نشعر بالضيق من ذلك؛ لأنه - وللأسف - أصبحت

ثقافة مجتمع، أغلبنا أصبح هذا مقياسه الجديد للعلاقات، وأحيانا دون إدراك منا، ولكن مرهق لنا أن يكون هذا مقياسنا؛ لأنه سيضيع من وقتنا الكثير، وسيستنزف من طاقتنا الكثير أيضًا، حين يكون هذا مقياسنا، فمثلًا تشعر بالسوء؛ لأن صديقك قام بإلغاء متابعته لك بدون سبب، أو لم يتابعك بالأساس؛ لأن هذا المقياس الذي تقوم عليه علاقاتك، ربما يكون لطيفًا معك وفيه جميع مواصفات الصديق الجيد، ولكن أنت مقياسك مختلف تمامًا، وهذه دوامة لا تنتهي.. ينبغي علينا أن نقوم بإعادة مقاييسنا لعلاقاتنا، وبأن نضع مقاييس عميقة وصحيحة؛ لنجعل علاقتنا بمن نحب متينة، وليست مبنية على مقياس هش جدًّا قد يزول في أيّ لحظة، والمقاييس تختلف من شخص لآخر لا أستطيع أن أحدد قالبًا معينًا لهذه المقاييس، لكن أهم ما ينبغي أن يكون فيها: أن تساعد على جعل علاقاتنا أفضل (كالتواصل على أرض الواقع الخ..)، اختر المقاييس التي تناسبك.

وأفضل ما تبنى عليه العلاقات: أن تبنى على أساسات واقعية ودائمة، أساسات واقعية: كنوعية الشخص إن كان مناسبًا لك أم لا؟ ليس على مواقع التواصل إنما في الواقع، هناك العديد من الأشخاص حين نرى حساباتهم الشخصية نظن أننا نتوافق معهم فكريًّا، وهذه الفكرة خاطئة إلى حد كبير؛ لأنه لا تستطيع الحكم على فكر وشخصية شخص من خلال حساب على التواصل الاجتماعي.. ولكن تستطيع أن تعرف ما إن كان يناسبك أو لا؟ إذا كان هناك حوار حقيقي، ومواقف

تجمعكما؛ ستعرف حينها إن كان يناسبك أم لا.. المهم هنا أن لا تكون مواقع التواصل مقياسًا أساسيًّا لعلاقاتنا.

أيضًا العكس بأنه قد نمسح وجود أشخاص في حياتنا الواقعية، أو يتأثر تواصلنا بهم؛ بسبب عدم وجودهم على هذه المنصات، وكأننا نعتقد بأن الشخص الذي لا يوجد في هذا العالم الافتراضي هو غير موجود في العالم الواقعي، ونمسح وجوده، لذلك مقياس مواقع التواصل غير عادل إلى حد كبير، وسطحي جدًّا..

من جانب آخر أصبحت مواقع التواصل ليست مقياسًا للعلاقات وحسب وإنما أسوأ من ذلك؛ حين تصبح مقياسًا لعقلية الشخص أيضًا..

إنني كمستخدم لمواقع التواصل أستطيع وبكل سهولة أن أوهمك بأني شخص مثقف، أو متعلم، أو ذو منصب، وأنا عكس ذلك تمامًا، والعكس صحيح، وأعتقد بأننا نمر بذلك كثيرًا حين ننخدع بعقلية شخص كنا نظنها بأنها عقلية ثرية بالمعرفة والثقافة - في مواقع التواصل - وتكون شيئًا آخر تمامًا في الحقيقة، وربما نكون أحد هؤلاء الأشخاص كذلك.. لذلك كلما كنا أكثر حقيقية، وأكثر انعكاسًا لذواتنا في مواقع التواصل، وننشر ما نشعر به حقًّا، وما نفعله حقًّا، وكل ماننشره يمثلنا نحن حقًّا؛ فستقل حينها نسبة التناقض بين شخصياتنا في العالم الواقعي والعالم الافتراضي، جرب أن تلقي نظرة، أو أن تتجول في حساباتك، وأن ترى كل ما نشرته: هل يمثلك حقًّا؟ أم أنه مجرد

تزييف لصورتك؟ ومن هنا أعتقد حينها ستستطيع تحديد إن كنت حقيقيًّا، أم تحاول تزييف عقليتك وصورتك.

كذلك في الأشخاص أمامك، حاول أن تفصل بين شخصياتهم في الواقع وبين ما يظهرونه في التواصل الاجتماعي، ليس المقصد بأنهم يظهرون ما ليسوا هم عليه، ولكن دائمًا في مواقع التواصل أنت لا ترى الصورة كاملة، ومن الصعب أن تقيس شخصية، أو عقلية شخص بأنها تناسبك أم لا من خلال مواقع التواصل.

والتزييف أصبح أسهل من أيّ وقت مضى في هذا العالم الافتراضي فباستطاعتي أن أجعل من نفسي شخصية مهمة يتابعها الآلاف، فالتزييف وارد وبنسبة كبيرة، وأغلب ما نشاهده عبارة عن زيف ووهـم، فتذكر دائمًـا أن ليس كل ماتراه في مواقع التواصل هو الحقيقة.. فكما قلت: أستطيع أنا كمستخدم إن أظهر للناس بأنني شخص مثقف، ويتم ذلك ببساطة: بأن أفتح لي حسابًا، وأجعل كلماتي منمقة، وغير مفهومة، ومع كثير من الابتذال والتزييف، ومع كل صورة ستة أسطر ليس لها معنى! فقط لأبدو بصورة المثقفة، وأن يكون محتوى حسابي عن الكتب والحضارات، وهي ليست من اهتماماتي، ولكن لأكون بتلك الصورة التي يطلقون عليها «المثقف»، سأبدو لفئة أني مزيفة، وسيتضح ذلك، أما الباقي فلربما سيظنون أني مثقفة فعلًا؛ لأن هذا ما أظهره لهم، وما أمثله لهم، وهذا ما أزيف به ذاتي من أجله.. ولكن أين الحقيقة من ذلك؟

مهارة التواصل الحقيقي

أصبحنا نفقد مهارة التواصل الواقعي، أو التعامل وجها لوجه، من الصعب مثلًا: أن أقضي 3 ساعات مع شخص دون أن ألقي نظرة إلى هاتفي؛ لأرى ما الجديد في هذه المواقع؟، وأيضًا أصبح الأغلبية منا يكتفي بالتواصل خلال هذه المواقع عوضًا عن التواصل الواقعي، استبدلنا اللقاءات التي تكون بالساعات، بمحادثة واتساب مثلًا.. فبدأنا نفقد مهارة التواصل الواقعي، وهذه بحد ذاتها معضلة كبيرة جدًّا.. إذا اعتمدنا واكتفينا بالتواصل عبر مواقع التواصل، وبنظري أن ذلك أصبح مشكلة؛ لأنه أصبح هناك سوء فهم واضح في العلاقات، فابتداء من اتخاذنا لمبادئ هشة كمقياس لعلاقاتنا بهذه المواقع؛ صار سوء الفهم أكبر.

فمع الرسائل النصّية ما يريد إيصاله الطرف الأول يصل بنسبة20٪؛ لأن هناك عوامل كثيرة مختفية، منها: نبرة الصوت، ولغة الجسد، لذلك كثيرًا ما تحدث هناك فجوات وسوء فهم؛ بسبب عدم قدرتنا على إيصال المعلومة التي نريد إيصالها بشكل كامل، حتى مع وجودemojis مازال هناك فجوة كبيرة بين ما نريد قوله وإيصاله، وبين ما يصل وما يُفهم من المتلقي.

يقول الكاتب «كال نيوبورت»: «المشكلة تكمن في أن استخدام مواقع التواصل يميل إلى أخذ الناس بعيدًا من عالم التواصل الحقيقي،

والذي قيمته تكون بشكل أكبر أيضًا بأن من يستخدمون مواقع التواصل بشكل كبير يكونون أكثر وحدة، وأننا صرنا نستبدل صوت أحدهم، أو الجلوس معه بوضع «إعجاب» على آخر صورة قام بوضعها على انستغرام مثلًا، أي: أن علينا أن نكون أكثر حذرًا بطرق تواصلنا مع الآخرين، وبألا نعتمد على مواقع التواصل فقط..»، ويقول: «بأننا نحن كبشر نميل إلى أمور تأخذ منا طاقة أقل، ويمكن إنجازها بفترة أقصر حتي لو كانت مضرة لنا على المدى البعيد؛ لذلك ينتهي بنا الحال بأن نقوم بإرسال رسائل نصّية لإخواننا، بدلا من أن نقوم بمكالمتهم، وأن نقوم بوضع «إعجاب» على صورة ابن صديق بدلًا من زيارته». النقطة التي يريد إيصالها هي أن قيمة «الإعجاب»، أو «التعليق» على صورة ابن صديقك ليست ذا قيمة عالية، ولا ينبغي أن تكون كذلك.. وأن زيارته، أو القيام بمحادثته وجها لوجه، أو زيارته، لها قيمة أكبر، وقيمة حقيقية كذلك. ولا ينبغي للقيم الصغيرة والتي تكون غالبًا غير حقيقية، أن تُستبدل بالقيم الحقيقية والكبيرة.

ومن ناحية أخرى كذلك أصبحت الهواتف منسوجة في إحساس مشحون بالالتزام بالصداقة.... أن تكون صديقًا يعني أن تكون: «قيد الاتصال، مرتبطًا بهاتفك طول الوقت، وجاهزًا للانتباه، عبر الإنترنت».

وهو إحساس التزامنا بوجودنا على هذه المواقع، وكأننا لم نكن موجودين فيها، أي: أن وجودنا بأكمله أصبح ملغيًّا!

كذلك من أكثر مايدعو للقلق، وما أرى بأننا نفعله في مواقع التواصل: هو سرقتها للحظات حياتنا..نحن لا نضمن أن اللحظات التي نعيشها الآن، ونعتبرها لحظات عادية بأنها ستتكرر مرة أخرى في حياتنا، بينما مواقع التواصل نحن نضمن وجودها كل يوم، وهي ليست بهذه الأهمية، مع ذلك هي السبب الرئيسي الذي يسرق وقتنا.. فعلى سبيل االمثال: حين تخرج مع صديق فهذا وقتكم الآن؛ لتعيشوا لحظتكم سويًّا، بأيّ شكل كان، ولكن بعيدًا عن مواقع التواصل.. حين تكون مع أهلك، والديك، أقاربك.. أيّ شخص تقابله هو يستحق، وأنت تستحق أن تقضوا وقتًا خاليًا من أيّ مشتتات كمواقع التواصل.

هذا الموضوع أيضًا من المواضيع المتكررة، التي نسمع عنها كثيرًا، ولا نعي أهميتها؛ لأننا لا زلنا لا ندرك أهمية تواصلنا سويًّا، وأهمية لحظاتنا، والأمر لا يقتصر على الأشخاص فقط، بل حتى مع نفسك يجب أن يكون لديك وقتك الخاص دون أيّ مشتتات.. وقتك لك وحدك، أياًّ كان ما تفعله بهذا الوقت.

أيضًا في السفر والعمل أيضًا.. ففي السفر هناك الكثير من اللحظات التي ينبغي أن لا تُفوّت؛ لأجل مواقع التواصل، وكذلك في العمل؛ لتركز في عملك دون أيّ مشتت يقلل من جودة عملك..

مواقع التواصل تسرق أهم لحظات حياتنا دون أن نشعر بذلك،

وتلتهمها وتذهب لحظاتنا سدى، ولماذا؟ لأن مواقع التواصل كانت موجودة بالأمس واليوم، وستظل موجودة، أما اللحظات الأخرى في حياتنا فقد تذهب من أيدينا في أيّ لحظة..

الحلول،
وكيف أجعل تأثير مواقع التواصل
جيدًا لي؟

الحلول، وكيف أجعل تأثير مواقع التواصل جيدًا لي؟

أستطيع القول بكل بساطة، واختصار لحديث قد يطول عن حلول لمعالجة إدماننا لهذه المواقع: أن اخذف هذه البرامج إن كانت تزعجك، وأستطيع قول ذلك لنفسي أيضًا؛ لأنني من الأشخاص الذين ينزعجون من هذه المواقع.

ولكن من حقي كمستخدم لهذه المواقع أن أستفيد منها، وأن أستمتع بها أيضًا، والهدف هو أن نصل إلى مرحلة يكون بها استخدامنا لهذه المواقع يعود علينا بالفائدة والمتعة معا، وإن كان بنسب مختلفة، وأن لا تعود علينا بانزعاج وتوتر، ومشاعر سلبية، وبألّا تكون إدمانًا.

لذلك إليك هذه الحلول التي ساعدتني بشكل كبير أن أستعمل هذه المواقع بشكل يرضيني إلى حد ما، وبشكل متزن. وأعترف لك أيها القارئ بأنني مازلت أبحث عن أفضل وأسهل طريقة لاستخدامها بشكل يعود عليّ بالفائدة، ولكن إلى الآن هذه الحلول أجدت معي نفعًا.. وأتمنى أن تجدي معك نفعًا أيضًا..

أولًا: وقبل أيّ حل اسأل نفسك بداية، وقبل أيّ حِمْية، وقبل أيّ شيء: لماذا أستعمل مواقع التواصل الاجتماعي؟ بقدر ما السؤال بسيط، إلا أنه عميق جدًّا.. أمانةً حين سألتُ نفسي هذا السؤال؟ لم أستطع الإجابة عليه بسرعة، بل بدأت أفكر بأنه فعلًا: لماذا أستخدمها، ماذا تضيف لي؟ لماذا بالأصل نحن متعلقون بها؟ وما الهدف من استعمالها بالنهاية.. وهل إذا تركتها ستتأثر حياتي؟

حاليًّا أسأل نفسي هذا السؤال، وحين أفكر لا أعلم كيف دخلت إلى حياتي في الأصل، فتقريبًا لو كان هناك سبب لدخولها لحياتي؛ لكان هناك هدف لها، إذًا: ليس لها هدف في حياتي أمانة، وهل أستطيع أن أخلق لها هدفًا، أو معنىً لتضيف لي وتخدمني؟ بالطبع: نعم، وهنا يأتي دور تحديد قيمك الشخصية، والتي ستستعمل بها مواقع التواصل لاحقًا لتخدمها، فمن قيمي الشخصية والأبرز منها: التعلم، المشاركة، الاطلاع.. تخدمني مواقع التواصل بالتعلم من خلال مشاهدة أشخاص مثل: كُتّاب أريد الاستفادة من خبراتهم من خلال ماينشرونه، أو عندما يتحدثون عن موضوع يخص الكتابة عبر «سنابشات» مثلًا، وكذلك حتى في مجال تطوير الذات والوعي. وفي المشاركة أحب أن أشارك ما أكتبه من مقالات في مدونتي، والتي أضعها أيضًا على منصاتي في التواصل الاجتماعي، وأحب مشاركة ما أعزفه. وأحب الاطلاع على حسابات أشخاص يشبهونني بالهوايات مثلًا أو بالتفكير. هذه قيمي، وأفضل طريقة أستخدم بها مواقع

التواصل؛ لتخدم هذه القيم: هو اختيار تطبيقات تقدم لي ذلك، فلا أعتقد بأنني أحتاج جميع تطبيقات التواصل الاجتماعي، «انستغرام و تويتر» مثلًا، أعتقد بأنهم يفون بالغرض. اكتب قيمك، وأفضل طريقة لاستخدام هذه المواقع بالطريقة التي تخدم قيمك..

أيضًا أحد أهم الأسئلة - بعد سؤالك لنفسك: لماذا تستعمل مواقع التواصل الاجتماعي؟- هو: لماذا هذه المواقع تشّكل مشكلة بالنسبة لك؟ وربما قد لا تشكل للبعض أيّ مشكلة، وللبعض عدة مشاكل، ولكن بالنسبة لي خرجت بالآتي:

أولًا: أنني أحيانًا أفقد السيطرة على نفسي حين أستعملها، بمعنى أنني أجد نفسي ساعتين أو ثلاث ساعات دون أن أشعر أقضي وقتًا، أو بالأصح أضيع وقتا عليها، وأستعملها دون وعي! فأجدني أحيانًا أمسك هاتفي؛ لأدخل «تويتر» مثلًا، وأنا لا أدري لماذا أريد الدخول إلى هذا البرنامج؟ هل لأرد على رسالة، أو أكتب تغريدة؟ لا أدري، فقط هكذا، ودون وعي مني أدخل في هذه الدوامة، وأخرج منها بعد ساعتين أو ثلاث ساعات.. فهذه النقطة تشكل مشكلة بالنسبة لي، كذلك إحساس المقارنة: سواء بنفسي أو بالآخرين، بنفسي يكون حين أرى فرق إنتاجيتي، أو عدد الكتب التي قرأتها، فإذا كانت أقل؛ أشعر بإحباط شديد. ومع الناس حين أرى من يؤدي نفس هواياتي مثلًا، ولكن بشكل أفضل، وبإنتاجية أعلى؛ أشعر أيضًا بإحباط شديد، ربما قد يقول أحد: بأن هذا دافع لي؛ لأقدم ما هو أفضل، ولكن حين

أفكر أشعر بأن ذلك الإحساس غير واقعي، ومبالغ به؛ لأنني حين أفكر بواقعي، وبما أعمل عليه من أجل أن أجعل هواياتي أعمق، وبأن أؤديها بشكل أفضل، يتعارض ذلك مع إحساسي بالإحباط! أي: أنه من المفترض أن لا أشعر بالإحباط؛ لأنني أقوم بعمل جيد تجاه هذه الأشياء.. ولكن في كل مرة أقع في نفس شعور المقارنة.. وأيضًا هذا يشكل مشكلة بالنسبة لي. والمراقبة - كما قلت سابقًا - لا أحب فكرة أن أشاهد حياة أحد عبر «سنابشات» مثلًا، وقد لا تكون هذه مشكلة كبيرة، ولكن تشكل مشكلة بالنسبة لي؛ لأن فكرة أنني أراقب أحدًا بدلًا من جعل هذه المراقبة على نفسي؛ تكاد تسبب لي مشكلة. أيضًا إنها قد تؤثر على علاقاتي حين أكون مع شخص، وأكون أستعمل هذه المواقع، أعتقد بأنها مشكلة أيضًا.

وأكبر سبب يجعل مواقع التواصل مشكلة بالنسبة لي: هو أنني لا أريد أن تكون حياتي افتراضية، أو تعتمد على هذه المواقع، لا أريد أن يضيع عمري عليها، ولا أريد مثلًا: أن تكون 50٪ من حياتي افتراضية، والنصف الآخر منها حقيقية، أريد أن يكون أكبر جزء ممكن من حياتي حقيقي، وأن أعيشه بواقعيته، لذلك هذه أحد أكبر الأسباب التي تجعل مواقع التواصل مشكلة بالنسبة لي. وتشكل مشكلة بالنسبة لي؛ لأن مشاعري بدونها أكثر توازنًا، أما خلال وجودي فيها فتكون: إما جيدة جدًّا، وبلحظة وفجأة سيئة جدًّا..

فأفضل طريقة لاستعمال هذه المواقع هو بتحديد قيمنا - كما

قلت - وبالتالي اختيار أفضل طريقة لاستعمال هذه المواقع، وأن تكون خادمة لهذه القيم.. ومن هنا سيكون استعمال هذه المواقع مختلفًا جدًّا بالنسبة لك ولي؛ لأننا نمتلك قيمًا مختلفة جدًّا، والقيمة التي قد تكون مهمة جدًّا بالنسبة لي، قد لا تعنيك أبدًا، والعكس صحيح.

وكيف يكون ذلك؟ اختر قيمك أولًا: فمثلًا بالنسبة لي قيمة الاستفادة والتعلم مهمة جدًّا.. الآن اخترت قيمة لي، إذًا: ما هي أفضل طريقة أستعمل بها مواقع التواصل لتخدم قيمتي هذه؟ مثلًا: متابعة أشخاص يعرضون محتوىً أستطيع أن أتعلم منه وأستفيد، وأن أبحث عن هؤلاء الأشخاص. إذًا: الآن قد خدمت قيمتي، وأصبحت أستعمل هذه المواقع بشكل يناسبني، ويضيف لي.

وهناك قيم عديدة منها: التعلم، الاطلاع، الاستفادة، المشاركة، الحب، الصدق، التجديد، التأثر، حب المعرفة، الإبداع، الإلهام. ما أن تحدد قيمك؛ اختر أفضل طريقة يمكنك بها استعمال هذه المواقع بشكل يخدمك، ويخدم قيمك..

ثانيًا: هناك العديد من الحلول التي ساعدتني شخصيًّا في التخفيف من مواقع التواصل، واستخدامها بتوازن، وساعدتني على تحديد من أتابعهم بخطوات واضحة، وبأن أستعملها لا أن تستعملني، أي أن يكون استخدامها بسيطرتي..وسأطرح الحلول هنا، ونتيجتها

كذلك، وكيف أصبح تأثير مواقع التواصل إيجابيا لي، وسبب نجاح هذه الحلول معي هو أولًا: أنه حين أبتعد عن مواقع التواصل لعدة ساعات يجب أن تكون هناك خطة بديلة لإشغال هذا الوقت.. أعتبر هذه النقطة مهمة جدًّا؛ لأنه إن لم تكن هناك خطة بديلة فببساطة لن أتحمل حجم الفراغ والملل الذي سيكون خلال هذه الساعات. وثانيًا: رغبتي الكبيرة بالفعل بخفض معدل استخدامي لهذه المواقع.. حين يكون لديك هذان العاملان؛ ستستطيع فعل الحلول، وإن لم تمتلك بدائل لتشغل فيها وقتك، أعتقد بأنك ستعرف ما سيحدث.. ببساطة ستعود بعد نصف ساعة إلى تلك المواقع، وإن لم تمتلك الرغبة الفعلية؛ للتخفيف من هذه المواقع إذًا: فلن يوجد نتيجة.

لذلك ما قبل الحل، هو تحديد الهدف، وتأتي بعده الحلول.

الهدف

قبل أن يحاول الشخص من التخفيف من هذه المواقع، أو قطعها، أو أيّا كان.. يجب أن يعرف الهدف من ذلك كله، فمن غير هدف واضح؛ يجعله يخفف منها/يقطعها لن يستمر. فعلى سبيل المثال: هناك من يريد الابتعاد عنها لصحته العقلية، والبعض لئلا ينشغل بها عن دراسته، والبعض للتركيز على عمل معين، والبعض لأنه يجدها مضيعة للوقت لا أكثر.. وتكثر الأهداف هنا! وأنت ما هدفك؟

شخصيّا أجد هذه المواقع تعطيني شعورًا سلبيًّا أكثر من الشعور الإيجابي، فالمشاهدة الدائمة لحياة الآخرين، وازدحام المعلومات والأفكار، والتي أغلبها يكون سلبيًّا؛ يؤثر عليَّ أيضًا بشكل سلبي، ودومًا ما أجد نفسي حين أبتعد عنها إنتاجيتي تزيد من ناحية هواياتي: كالقراءة مثلًا.. وهذا يعتبر هدفًا لي: بأني أبتعد عنها؛ لأتجنب هذا الشعور السلبي.

حِمية مواقع التواصل الاجتماعي

حِمية مارك مانسون للانتباه

من أفضل الحلول، والتي أفضلها أن تكون من أولى صفحات هذا الفصل هي حمية «مارك مانسون» للانتباه، وهي:

THE ATTENTION DIET

يقول «مارك مانسون»: «في الوقت الذي استغرقته في وضع الأفكار الرئيسة لهذا المقال، تحققت من تويتر ثلاث مرات، وبريدي الإلكتروني مرتين، أجبت على أربعة رسائل بريد إلكتروني، راجعت Slack مرة واحدة، وأرسلت رسائل نصية إلى شخصين، شاهدت مقاطع فيديو يوتيوب بشكل عشوائي، مما كلفني حوالي 30 دقيقة مهدرة من الإنتاجية، وربما تحققت من تصنيف كتبي على أمازون 3،172 مرة تقريبًا.

في ما كان يجب أن يكون 20 دقيقة من العمل، قاطعت نفسي بشكل إجباري تسع مرات على الأقل، والأكثر من ذلك، أن تكلفة هذه الملهيات تتجاوز بكثير الوقت الإضافي؛ لإنهاء هذا المقال اللعين، من المحتمل أنها صرفت انتباهي عن التفكير؛ مما قلل من جودة كتابتي،

وتسببت في الحاجة إلى مزيد من التعديلات والمراجعات، من المحتمل أن تكون قد تسببت في القلق؛ لأنني قضيت الكثير من وقتي المشتت قلقًا بشأن حقيقة أنني لم أكن أعمل، وأنني معظم وقتي أعمل بقلق؛ لأنني كنت أعتقد أنني أفوت المحادثات النصية، أو رسائل البريد الإلكتروني، أو مستجدات الأخبار، من المحتمل أن [هذه الملهيات] قد جعلت عملية الكتابة نفسها أقل متعة، وجعلتها تبدو أكثر إجهادًا.

هذه الملهيات ليست غير مثمرة فحسب، بل أنها[تعمل] ضد الإنتاجية، إنها تخلق عملًا أكثر مما تستبدل.

على الأرجح أنت أيضًا تخوض هذه اللعبة بشكل دوري، بالنسبة لي، تزداد الأمور سوءًا مع مرور الزمن، وهو أمر غريب؛ لأنك تفترض أن مدى انتباهي وتركيزي سيزداد قوة مع تقدمي في السن، لكن الأمر ليس كذلك. بدأت التدوين في عام 2007م، وأتذكر أنني كنت أستطيع كتابة مسودة من 1000 كلمة بكل سهولة، فقط أستيقظ من النوم، وأكتب، ثم أتناول وجبة الإفطار، في وقت ما في 2013م لاحظت أنني كنت أشتت نفسي كثيرًا من خلال التحقق من الفيسبوك، أو البريد الإلكتروني، ثم في 2015م شعرت أن الأمر قد أصبح مشكلة.

شعرت أنه يجب عليّ الانتباه إلى انتباهي، وأنه عليّ التركيز على تركيزي، كان أمرًا جديدًا، لم يكن شيئًا كان عليّ التفكير فيه منذ صغري.

بحلول العام الماضي، أصبحت هذه الملهيات قهرية، لم أكن أعرف كيف أتوقف عن تشتيت نفسي، واضطررت إلى بذل الكثير من الجهد؛ لمنع حدوث ذلك، شعرت وكأنني أعيش في نوع من الجحيم الرقمي، حيث إن عملية القيام بأيّ شيء محوري ومهم لم تبدو غير مثمرة فحسب، بل مستحيلة أيضًا.

كيف أصبحنا كسولين وضعيفين ذهنيًا

في حقبتي الخمسينات والستينات تغير العالم، نقل الاقتصاد الحديث الناس من المصانع والحقول إلى المكاتب، بينما كنت تقف على قدميك طوال اليوم، وتحمل المعدات الثقيلة حولك؛ لتحصل على أجر، الآن، فإن الوظائف ذات الأجور الأفضل تطلبت [منك] ببساطة أن تجلس على مكتب؛ لأطول فترة ممكنة دون أن تغادره.

أجسامنا لا تتكيف بشكل خاص مع نمط الحياة المستقرة، في الواقع، اتضح أن الجلوس طوال اليوم مع تناول الكعك والصودا، ليس بالأمر السهل، ونتيجة لذلك، بدأنا نرى انتشار السمنة، ومرض السكري، وأمـراض القلب بشكل متزامن مع حصول الناس على وظائف مكتبية مريحة، كانت أجساد الناس تنهار، أصبحت حساسة للغاية، ولا تعمل بشكل صحيح.

للتعامل مع نمط الحياة المستقر هذا، اجتمعنا جميعًا وطورنا

ثقافة اللياقة البدنية لمواجهة الأزمة الصحية، أدرك الناس أنه إذا كانت الحياة الحديثة قد تسببت في جلوسك طوال اليوم أمام الشاشة، فلا بد من تخصيص وقت للذهاب لرفع شيء ثقيل، أو الركض قليلًا؛ حتى تحافظ على جسمك صحيًّا ومستقرًّ وقويًّأ، أصبح الركض شيئًا، تم اختراع عضويات الصالة الرياضية، وارتدى الناس سراويل ضيقة، وبدأوا بالقفز أمام أشرطة الفيديو، وهم يبدون في غاية السخافة، الثمانينات كانت رائعة.

أجسادنا مصممة بطريقة تستدعي التحدي والضغط إلى حد ما، وإلا ستصبح لينة وضعيفة، وستتحول المهمات البسيطة [مثل] صعود الدرج، وحمل أكياس البقالة لمهمات صعبة أومستحيلة، اتضح أن هذه الجهود الصغيرة الواعية؛ لتمرين أجسادنا هي التي تحافظ على صحتها.

في كتابي الجديد، «كل شيء ميئوس منه: كتاب عن الأمل»، أتحدث عن مدى تناقص انتباهنا، القلق والاكتئاب في ارتفاع، كيف أصبحنا أقل تسامحًا مع الأشخاص الذين لديهم آراء مخالفة [لآرائنا]، وأقل صبرًا عندما لا يسير العالم بحسب ما نرغب (وهو ما نشعر به دائمًا؛ نتيجة ضغط التعرض المستمر للإعلام).

كما أن عدم تعريض أجسادنا للتحدي، والضغط البدني [أيّ التمارين] يؤدي بها إلى أن تصبح هشة وضعيفة؛ فإن إزالة التحدي الذهني يجعل من عقولنا هشة وضعيفة.

كما اكتشفنا أن أنماط الحياة المستقرة في القرن العشرين تتطلب منا أن نبذل الجهد بدنيًا، وأن نجعل أجسادنا في حالة صحية، أعتقد أننا على أعتاب اكتشاف ضرورة مماثلة لعقولنا، نحن بحاجة إلى الحد من وسائل الراحة الخاصة بنا بشكل واعي، نحن بحاجة إلى تعريض عقولنا للتحدي الذهني، وإجبارها على العمل بجد من أجل الحصول على المعلومات، ولإبعاد انتباهنا عن التحفيز المستمر [الملهيات] الذي يتوق إليه.

بنفس الطريقة التي طالبنا بها اقتصاد المستهلك في القرن العشرين باختراع حمية غذائية، أعتقد أن اقتصاد الانتباه في القرن الحادي والعشرين يدعونا إلى ابتكار حمية خاصة بالانتباه.

لقد كانت هذه نقطة نقاش محورية خلال لقاءاتي هذا العام، وأود أن أجري محاولة في تحويلها إلى برنامج حقيقي، خطوة بخطوة للقراء.

أهداف حمية الانتباه:

أولًا: هناك فائض هائل من الأشياء التي يجب الانتباه إليها، وكلما زاد الاهتمام بالأمور التافهة، زادت صعوبة اختيار ما يجب التركيز عليه - ناهيك عن الاستمرارية في التركيز عليها-!

لذلك، يجب أن يكون الهدف الأول والأهم من حمية الانتباه: هو

الحد بشكل واعي من كمية المشتتات التي نتعرض لها، مثلما تتمثل الخطوة الأولى في اتباع حمية غذائية في استهلاك كميات طعام أقل، فإن الخطوة الأولى في حمية الانتباه هي استهلاك معلومات أقل.

ويطرح هذا السؤال التالي: «ما هي الأشياء التي تستحق أن ننتبه لها؟ ما هو الشيء الذي يجب أن نوليه اهتمامنا؟»، بنفس الطريقة التي أدى بها انتشار الوجبات السريعة إلى إضرار أجسادنا في القرن العشرين، أدى النمو الهائل في المعلومات غير المرغوب فيها إلى إضرار المشاعر والعقول في القرن الحادي والعشرين؛ لذلك، فإن الهدف الثاني من حمية الانتباه هو العثور على مصادر مغذية [نافعة] من المعلومات والعلاقات، ومن ثم بناء حياتنا حولها.

باختصار، الفكرة الأساسية هنا: هي النوعية قبل الكمية، ففي عالم المعلومات والفرص اللانهائية، أنك لا تنمو بالمعرفة أو فعل الكثير، بل تنمو من خلال القدرة على التركيز بشكل صحيح على القليل.

تشبه طريقة حمية الانتباه الحمية الغذائية من خلال التوقف عن الاستهلاك لفترة من الوقت؛ حتى تتم إعادة ضبط جسمك (أوعقلك)؛ ليصبح أكثر صحة، وبعد ذلك، من المفترض أنك وبعد فترة كافية من الزمن لا تتوق إلى الأطعمة غير الصحية.

(ربما تجدر الإشارة إلى أن الحميات الغذائية مشهورة بالفشل الذريع، [لكن] أظهرت تجربتي الشخصية المحدودة أن حمية الانتباه

فعالة إلى حد كبير، ولكن [تبقى] هذه منطقة مجهولة؛ لذلك دعونا نرى كيف تسير الأمور؟).

هناك ثلاث خطوات لحمية الانتباه:

1. التعرف بشكل صحيح على المعلومات والعلاقات المغذية.

2. قطع المعلومات والعلاقات غير المرغوب فيه.

3. تنمية عادات تركيز أعمق، وقدرة على الانتباه أطول.

لكن، كيف يمكننا تحديد المعلومات والعلاقات «غير المرغوب فيها»، والمعلومات والعلاقات «المغذية»؟

حسنًا: من دون فلسفة، فلنبق [الأمر] بسيطًا.

المعلومات غير المرغوب فيها هي معلومات غير موثوقة، أو غير مفيدة، أو غير مهمة (أي أنها تؤثر على قلة من الناس بشكل غير هام، أو لا تؤثر على أيّ شخص)، المعلومات غير المرغوب فيها هي بيانات مختصرة، ومبهجة، ومشحونة عاطفيًّا، وتحث على إدمان العادات الاستهلاكية.

المعلومات المغذية هي معلومات موثوقة، ومفيدة، وفي الغالب مهمة (أيّ أنها تؤثر عليك، وعلى الآخرين بشكل كبير)، المعلومات المغذية طويلة المحتوى، وتحليلية، وتحث على الانخراط العميق، والتفكير المطول.

العلاقات غير المرغوب فيها هي مع أشخاص/مجموعات لديك معهم القليل من التواصل الشخصي (وجهًا لوجه) و/أو القليل من الثقة المتبادلة، والذين يشعرونك بعدم الأمان، ودائمًا ما يجعلونك تشعر بالسوء تجاه نفسك أو العالم.

العلاقات المغذية هي مع أشخاص/مجموعات لديك معهم تواصل متكرر (وجهاً لوجه)، و/أو الكثير من الثقة المتبادلة التي تجعلك تشعر بتحسن، وتساعدك على النمو.

ملاحظة حول الرياضة/الترفيه: يوجد مكان للرياضة والترفيه بين كل هذا، نحن جميعًا بحاجة إلى شيء لمساعدتنا على الاسترخاء في أوقات فراغنا، أنا شخصيًا أحب ألعاب الفيديو، لكنني أدرك أيضًا أنه إذا قمت بفحص برنامج Reddit أو Twitch 20 مرة يوميًّا، فهذا هو التساهل غير الصحي بالفعل، بتعبير آخر [هنا] تبدأ هوايتي في إيذائي، بدلاً من مساعدتي، هدفنا هو جعل هواياتنا تعمل من أجلنا، وليس ضدنا، سنتطرق إلى الكيفية أدناه.

ملاحظة أخرى قبل أن نبدأ

لا بد أن يكون تطبيق حمية الانتباه صعبًا عاطفيًا، ففي نهاية الأمر، المعلومات غير المرغوب فيها تجذبنا؛ لأنها ممتعة وسهلة، ندمن عليها بشكل بسيط [في البداية]، وينتهي بنا المطاف إلى أن

نستخدمها كوسيلة لتخدير الكثير من ضغوطنا، و[شعورنا] بعدم الأمان، لذلك فإن التخلص من المعلومات غير المرغوب فيها؛ سيكشف عن الكثير من المشاعر غير المريحة، وسيثير الدوافع التي تصعب مقاومتها، سيكون الأمر صعبًا في الأيام، أو الأسابيع القليلة الأولى بشكل عام.

الهدف هنا هو دفع نفسك للبقاء أكثر تركيزًا على ما يضيف قيمة إلى حياتك، إذا لم يكن الأمر صعبًا، فأنت على الأرجح لم تستبعد كل ما هو غير مرغوب فيه.

وأخيرًا، أريد أن أحيّ «كال نيوبورت» و «نير إيال»، برأيي، إنهم مهوسو التقنية الشبيهين بفاراه فاوسيت، وأرنولد شوارزنيجار في الثمانينات.

حسنًا، ربما كانت هذه مقارنة غريبة، لكن الفكرة هي أنهم يقودون تحدي القرن الحادي والعشرين المتعلق بمعالجة التغذية العقلية بشكل جاد، نشر «كال» كتابًا هذا العام بعنوان: «التخفف الرقمي» الذي انتشر بشكل واسع، وكتب «نير» كتابًا رائعًا سيتم إصـداره في سبتمبر بعنوان «غير قابل للتشتت: كيف تتحكم في انتباهك وتختار حياتك». «نير» صديقي، ويمكنني أن أشهد أنه ربما يكون أكثر شخص انضباطًا وتركيزًا قابلته على الإطلاق؛ الرجل ينجز الكثير، بينما يوضح هذا المقال نظامًا طوّرته بعناية لنفسي، إلا أن

أفكاره وكتاباته كانت مؤثرة للغاية، عليك طلب الكتاب مسبقًا إذا كانت هذه نقطة تعاني منها.

الخطوة الأولى: تنظيف منصات التواصل الاجتماعي

قم بتطبيق قانون «بالطبع نعم أو لا» على منصات مواقع التواصل الخاصة بك، اذهب إلى قائمة الحسابات التي تتابعها، واسأل نفسك سؤالين: «هل متابعة هذاالشخص تضيف قيمة إلى حياتي؟» و «هل هذا الشخص/المجموعة تساعدني على النمو (أي: التغلب على المخاوف والقلق؟)، أو تجعلني أضعف (أيّ تضخيم المخاوف والقلق)؟»، إذا لم تكن الإجابات «بالطبع: نعم»، فأنت بحاجة إلى إلغاء متابعة هذا النوع من الحسابات.

إذا توقفت عند شخص ما، أو شيء ما وتساءلت: عما إذا كان الأمر يستحق الإبقاء عليه، فإن حقيقة أنك توقفت وتساءلت: عما إذا كان يستحق المتابعة هي علامة [بحد ذاتها] على أنه لا يستحق ذلك، لا تكن رحيمًا، فهذه صحتك العقلية التي نتحدث عنها.

ألغ متابعة جميع حسابات الأخبار ووسائل الإعلام (بما في ذلك الرياضة والترفيه)، لا يمكن إنكار أن وسائل الإعلام أصبحت أكثر فقرًا، وقصر نظر، وقلة دقة، تتم كتابة معظم المقالات من أجل عدد المشاهدات، وليس للإفادة.

تساهم وسائل مواقع التواصل في تحفيز وسائل الإعلام الأكثر سوءًا، إنهم يقاتلون من أجل نقراتك عن طريق إثارة غضبك، عن طريق إثارة المواضيع الجدلية التي تشعرك أنها مهمة، بينما في الواقع هي غير مهمة، إنها تخلق سلسلة من الإدمان على الغضب، والتي لا تفشل فحسب في إخبارك بما تحتاج إلى معرفته، بل في الواقع تجعلك أكثر مقاومة للحقائق.

كمواطنين، من واجبنا الانسحاب من هذه المنظومة السامة، وأول (وأبسط) طريقة للقيام بذلك هي ببساطة إلغاء المتابعة، وإلغاء الاشتراك من جميع مصادر الأخبار على وسائل التواصل الاجتماعي، لا تقلق، سأناقش أدناه طرقًا أفضل للبقاء مطلعًا على الأخبار.

قم بإلغاء تثبيت أيّ تطبيقات [تجد أنه لم يعد هناك] معنًى لها بعد القيام بما سبق.

إذا قمت بالخطوتين أعلاه بشكل صحيح، فيجب أن تكون حسابات التواصل الاجتماعية لديك أصغر حجمًا، وفي بعض الحالات، [قد] تكون خالية تقريبًا، هذا جيد، إن الجمال في إلغاء متابعة الحسابات هو ليس فقط تخلصك من جميع المعلومات السامة، وغير الصحية التي تستحوذ على انتباهك، بل قد تحصل أيضًا على 10٪ [فقط] من المحتوى عند تسجيل الدخول، [أي] يمكنك تصفح المستجدات في حسابك عدة مرات وينتهي الأمر! أنت تنظر إلى نفس الأشياء التي رأيتها بالأمس، الآن ضع هاتفك جانبًا، وقم بشيء مفيد.

ولكن قبل القيام بذلك، ألق نظرة أخرى على حساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي، هناك احتمالات أن تكون واحدة على الأقل من هذه الحسابات خاوية لدرجة أنه لم يعد هناك سببٌ يدعو إلى فتحها بعد الآن، إن جمال تبسيط حساباتك على هذا النحو هو أنه يُظهر لك بالفعل الشبكات التي توفر المتعة، والشبكات التي تشعر أنك يجب أن تكون موجودًا فيها، بالنسبة لي، لقد اتضح لي أنني أستمتع فعلاً بتويتر، وبدرجة أقل بانستغرام فيسبوك هو هذا الشيء المزعج الذي يجب أن أكون متواجدًا فيه؛ لذلك قمت بحذف فيسبوك من هاتفي، بدا الأمر غريبًا في البداية، لكنني أدركت أنني كنت أتصفحه بلا داعٍ أكثر من 5 مرات كل يوم، حذفه حررني من معظم هذا التشتت.

الخطوة الثانية: اختيار مصادر جيدة للمعلومات والعلاقات

الأحداث الحالية

جرب هذا: احصل فقط على أخبارك من صفحة الأحداث الحالية في ويكيبيديا، يوجد صفحة رئيسية على ويكيبيديا متوفرة بكل اللغات، تدرج الأحداث الحالية، والأحداث التاريخية البارزة، سيعطيك ذلك الحد الأدنى من الحقائق المجردة.

إذا كنت تشعر أنه لابد وأن تبقى مطلعًا على الأخبار يوميًا (وهو

أمر قابل للنقاش)، وإذا كنت ترغب في الغوص في عمق ما يحدث لسبب ما، فيمكنك النقر فوق المقال للحصول على الحد الأدنى من الحقائق المجردة مرة أخرى.

ويكيبيديا معدة بطريقة تستبعد التحيز، والميول السياسية، والمعلومات الكاذبة، [لكن] لم يعد هذا الأمر صحيحًا بنسبة 100٪ في أيّ مصدر أخبار تقريبًا هذه الأيام.

الحصول على الأخبار من ويكيبيديا عبارة عن شيئين: 1) وجهة نظر مختلفة. و 2) أمر ممل تمامًا.

هو وجهة نظر مختلفة؛ لأنه ينقل ما يجري بالفعل، فقط لأعطيك مثالًا حاليًّا، لقد رأيت عناوين الصحف لعدة أيام حول الهجمات على ناقلات النفط في خليج عمان، إلى حد كبير، تدور أحداث كل عناوين الأخبار التي رأيتها حول ترامب ولومه لإيران، وما إذا كان محقًّا في ذلك أم لا؟ سواء كان بعيد المنال أم لا، في الواقع، إذا كان هناك أيّ شيء صحيح بخصوص الإعلام الأمريكي منذ عام 2016م فهو أن كل شيء يتم مشاهدته دائمًا من خلال عدسة ترامب، وهو ليس فقط أمرًا مزعجًا، وغير مفيد، بل يؤدي إلى التناول غير العادل للكثير من القضايا، لكن [هذا الخبر] ظهر على ويكيبيديا في ثلاث جمل جعلتني أتعرف على الموقف بشكل أفضل من كل المقالات الإخبارية التي قرأتها مجتمعة. أيضًا ويكيبيديا مملة، [و] هذا أمر جيد، فمن جهة، الحقائق تميل

إلى أن تكون مملة، ومن جهة أخرى الملل لا يستدعي التحيز، إذا أثار مقال فيك مشاعر الغضب أو الحماس؛ فستكون متحيزًا بشأن محتواه، لكن إذا كانت قراءة المقال أشبه بقراءة دليل إصلاح التلفزيون، ففي الغالب أنت تحصل على الحقائق فقط، ولا شيء آخر.

ولكن الأهم من ذلك كله، أن جعل الأخبار مملة مرة أخرى يشجعك على قراءة ما هو مهم حقًّا أو مفيد، الحقيقة هي أن معظم ما ينقل من «أخبار» هو ترفيه مُقنّع، معلومات مؤثرة، أو مهمة فقط لمجموعة صغيرة من الناس، أو [معلومات] بعيدة كل البعد عن قدرتك على التأثير على أيّ شيء، ومن ثم يُبالغ فيها لجعلك تشعر بالغضب، أو الإثارة بناء على الهوية التي تنتمي لها، [و] الطريقة الوحيدة للفوز في هذه اللعبة: هي عدم اللعب، وباستخدامك لويكيبيديا كمورد للأحداث الحالية، أنت تختار عدم المشاركة في هذه اللعبة.

ولكن، هناك قضايا مهمة طويلة المدى مثل: تغير المناخ، والحقوق المدنية، وعدم المساواة الاقتصادي، والتي تتطلب الكثير من المعلومات والتفكير النقدي. ماذا عن هؤلاء؟ حسنًا، أنا سعيد أنك سألت هذا السؤال...

المحتوى الطويل

يجب أن يكون المحتوى الطويل هو المصدر الرئيسي للأخبار، ومعظم محتوى الترفيه الذي تحصل عليه، المحتوى الطويل يعني

الكتب، المدونة الصوتية/بودكاست، المقالات الطويلة، الأفلام الوثائقية. الفكرة هي أن كل شيء يستحق العناء يستغرق وقتًا طويلاً.

هناك فائدتان من الاقتصار على المحتوى الطويل: الأولى/ هي أن [المحتوى الطويل] غالبًا سيتضمن بحثًا، وفهمًا دقيقًا، وتفكيرًا أكثر من المحتوى القصير، الغباء في تغريدة يمكن أن يبدو عميقًا، [بينما] الغباء المتكرر في 12 ألف كلمة سيبدو واضحًا بسرعة. الفائدة الثانية/ للمحتوى الطويل هي أنه يشحذ قدرتنا على الانتباه، ويجعلنا معتادين على التعرض للمواضيع لفترات طويلة من الزمن، أنه يساعدنا على عدم الوقوع فريسة لردودنا المباشرة غير المحسوبة، أنه يعطينا مساحة للتساؤل، «ماذا لو كان افتراضي خاطئًا؟ ماذا لو كنت أنا الشخص المخطئ في هذه الجدال؟».

ينطبق المحتوى الطويل على المادة الترفيهية أيضًا، لا تشاهد فقط المقاطع الرياضية طوال اليوم، شاهد فيلمًا وثائقيًا عن اللاعب المفضل لديك، لا تستمع فقط إلى أغنية ناجحة مرارًا وتكرارًا، استمع إلى الألبوم كاملاً، لا تلعب لعبة آيفون سخيفة مرارًا وتكرارًا، ابحث عن لعبة فيديو يمكنك الانغماس فيها، وممارسة التفكير النقدي حول عناصرها وقصتها، الفكرة هي أن تطور قدرتك على الانتباه والتركيز بشكل منتظم، وتمرنها كما تمرن عضلاتك.

يعد موقع Longform.org مكانًا رائعًا للعثور على محتوى طويل، أيضًا، أنا من معجبي أيون.

الخطوة الثالثة: قم بجدولة وقت مخصص للملهيات

كما تخطط لـ «يوم الغش»، أو تتوصل إلى اتفاق مع نفسك على أن لديك فقط عدد (س) من الحلويات، أو عدد (ص) من المشروبات كل أسبوع، طبق الأمر نفسه على انتباهك، يجب أن تكون قراءة البريد الإلكتروني نشاطًا يتم اختياره بوعي، في وقت محدد لزيادة الاستفادة منه، أنت لست مضطرًا لتحديثه كل 30 ثانية، الشيء نفسه ينطبق على حسابات التواصل الاجتماعي، الشيء نفسه ينطبق على المواد الترفيهية.

فيما يلي الإرشادات التي أحاول الالتزام بها، وتساعدني بشكل جيد في حياتي، بالطبع ستختلف الاحتياجات من شخص لآخر:

البريد الإلكتروني مرتين في اليوم: أحاول ألّا تتجاوز جلسة قراءة البريد الإلكتروني مرتين كل يوم: مرة في الصباح، ومرة في نهاية اليوم في فترة ما بعد الظهر، في الجلسة الصباحية أطلع على الإيميلات فقط، وأجيب على رسائل البريد الإلكتروني المهمة/العاجلة، في جلسة ما بعد الظهر (عدة مرات خلال الأسبوع)، أقوم بتنظيف البريد الوارد بالكامل.

30 دقيقة في اليوم لوسائل مواقع التواصل: لازلت أعمل على هذه النقطة، الأمر سهل أثناء العمل على الكمبيوتر، [لكن] المشكلة هي هاتفي، ما زلت أتعرض لسلسلة من: تحديث تويتر، تحديث

فيسبوك، تحديث انستغرام، تحديث تويتر، وهكذا، لقد قمت مؤخرًا بإزالة فيسبوك من هاتفي (وفقًا للإرشادات المذكورة أعلاه)، ولكن لا يزال: تويتر و انستغرام يستهلكانني.

الترفيه [محصور] في ساعات معينة: أنا مشغول جدًّا وأسافر كثيراً؛ لذلك لم تتسن لي الفرصة لتطبيق هذه النقطة على أيّ حال، ولكن بمجرد أن تستقر الأمور فيحياتي، فقد أجرب تطبيق هذه النقطة.

انظر أدناه لطرق التخطيط لهذا الأمر:

اترك الهاتف خارج المكتب أثناء النهار، وخارج غرفة النوم ليلاً. أستطيع تركه خارج المكتب عندما أبدًا في الكتابة، غرفة النوم لا تزال مشكلة بالنسبة لي.

حسناً،[إلى هنا] كل شيء على ما يرام ورائع، لكن كيف نحافظ على [هذه العادات]؟ الجميع يشتكي من هراء وسائل التواصل الاجتماعي...في نفس الوقت الذي يقومون فيه بتصفح هذه الوسائل، كيف يمكننا فعلًا تنفيذ هذه المفاهيم في حياتنا؟ لأن هذا هو الجزء الأكثر أهمية.

الخطوة الرابعة: التنفيذ

في [كتابي] «كل شيء ميئوس منه: كتاب عن الأمـل»، قمت بإعادة تعريف **الحرية: بأنها تقييد الذات**، الحرية في القرن الحادي

والعشرين ليست مرتبطة بالحصول على المزيد،بل مرتبطة باختيار التزامات أقل.

(للاطلاع على مقتطف يتعلق بهذه الفكرة، تتبع هذا الهاشتاق: #FakeFreedom)

نحتاج إلى وضع حدود لمن حولنا لمساعدتنا على تقييد أنفسنا، عقولنا معيبة وأنانية لدرجة لا تسمح لها بالسعي إلى ما تريده، لذلك يجب علينا تدريب انتباهنا بمساعدة أدوات مختلفة؛ للتأكد من أننا نركز على الأمور الصحيحة.

سأتحدث عن ثلاثة أنواع من الأدوات في هذا القسم: **برامج لحظر مواقع الويب، برامج لحظر تطبيقات الجوال، وأجهزة توقيت منافذ الطاقة.**

برامج لحظر مواقع الويب

السر لتطبيق حمية الانتباه هو تنزيل وتثبيت برامج حظر المواقع على أجهزتك، هناك العشرات من التطبيقات، لكنني سأتطرق هنا إلى بعض أفضل التطبيقات التي استخدمتها:

Cold Turkey (MacOS / Windows) - تطبيقي المفضل، ربما الأكثر قوة مع العديد من المميزات، يمكنك حظر مواقع الويب، والصفحات، والتطبيقات، وحتى عمليات بحث محددة على جوجل.

أحب هذا التطبيق؛ لأنه يحتوي على جدولة حتى تتمكن من التحكم فيما يتم حظره بحسب الأيام التي تريد، دعنا نقول: أنك تريد أن يكون ظهر يوم الجمعة وقت

«البريدا لإلكتروني» الخاص بك، يمكنك برمجة ذلك، أو يمكنك فتح كل شيء يوم الأحد، إنه قابل للتخصيص بدرجة كبيرة، كما أنه يسجل الإحصائيات!

أيضًا، على عكس بعض برامج الحظر، فأنت تدفع الرسوم لمرة واحدة، لذا، قد يبدو سعره مرتفعًا، إلا أنه ليس بهذا السوء (وهو بالدولار الكندي).

- **Focus (MacOS)** -أكثر سهولة في الاستخدام من Cold Turkey ولكن بدون العديد من الميزات، هذا التطبيق ساعدني عندما كنت أكتب كتابي الأخير، عندما اقتربت من الموعد النهائي [لتسليم الكتاب]، أصبحت يائسًا لدرجة أنني قمت بتنزيله، وحظرت كل شيء في حياتي لمدة ستة أيام من كل أسبوع لمدة شهر تقريبًا.

صورة لقائمتي السوداء، لدي حوالي 50 موقعًا وتطبيقًا محظورًا على جهاز الكمبيوتر المخصص للعمل، يمكن القول: إنها الشيء الوحيد الذي جعلني أنهي [العمل على] كتابي في الوقت المحدد.

إنه يحجب مواقع الويب والتطبيقات، ويمكنك تخصيص ما يتم حظره: إما بحسب اليوم أو حتى الساعة، ليس بديهيًا، أو بسيطًا مثل

Cold Turkey، لكنه لا يزال رائعًا، شكواي الوحيدة هي أنه عندما تقوم بتحديث التطبيق، يتوقف عن الحظر، مما يجعلك تتشتت مرة أخرى، أعلم أن هذا يبدو بسيطًا، لكن في كل مرة أقوم فيها بتحديث التطبيق، كنت أنخرط في 3 أو 4 أيام من عدم الإنتاجية قبل أن أجبر نفسي في النهاية على إعادة تشغيله.

- **Freedom (MacOS / Windows)** مصمم بشكل جميل، وسهل الاستخدام، يعمل أيضًا على الأجهزة المحمولة الخاصة بك.

ربما هذا هو أكثر التطبيقات شعبية في هذه الفئة، لم أستخدمه منذ عام، أو نحو ذلك، والسبب في أنني توقفت هو أنه من السهل جدًّا عدم الالتزام به، أكره أن أقول ذلك، لكن لا يمكنني الوثوق بنفسي من خلال تطبيقات ضعيفة، والتي تتيح لك [فرصة] إغلاقها، أو إيقافها بعدد من الطرق المخادعة، أحتاج إلى تطبيق يجعلني مكبل اليدين مع عملي.

Self Control (MacOS) - مجاني وربما أكثر التطبيقات شدة في هذه المجموعة، يمكنك تحميل قائمة بالمواقع، وحالما تفعل التطبيق ستجد نفسك عالقًا، لا يمكنك إيقاف تشغيله حتى ينفد الوقت [المخصص]، حتى وإن قمت بإعادة تشغيل جهاز الكمبيوتر، وإلغاء تثبيت التطبيق، أوالقيام بأيّ شيء، لن يؤدي [أيًا من ذلك] إلى إلغاء حظر كل المواقع والتطبيقات، إنه شرير...بأفضل طريقة ممكنة.

برامج حظر تطبيقات الجوال

أولًا: قبل الدخول في حظر تطبيقات معينة، أو الهاتف بأكمله، يجب عليك الدخول إلى إعداداتك، وتعطيل معظم/جميع إشعاراتك، لا يهمني من أنت أو ما تفعله، فالإشعارات

تشبه دخان الانتباه غير المباشر؛ فهي تسبب الأذى للجميع.

تعطيل كل من الصوت/الاهتزاز، والدوائر الحمراء قليلًا، أنت تعرف أن هذه الدوائر لونها أحمر؛ لغرض ما، أليس كذلك؟ بشكل لا واعي، نرى هذه الدوائر الحمراء على أنها أمور عاجلة، وتشجعنا على النقر بشكل إلزامي للتخلص منها.

في حال كنت تتساءل...فتلك النقاط الحمراء الصغيرة هي الشيطان

(اختياري: أقوم أيضًا بإيقاف تشغيل جرس الرنين، وكل الأصوات من هاتفي، فلسفتي هي: ما لم نكن قد حددنا موعدًا لمكالمة، أو كنت أتوقع أن أسمع منك، فأنا لا أريد أن أسمع منك، لا تأخذ ذلك بشكل شخصي).

بمجرد أن تقوم بهذه الخطوة، دعنا نتحدث [الآن] عن الحد من استخدام تطبيقات الجوال.

يمتلك مستخدمو الآيفون الحل الأسهل، حيث بدأت «أبل» في

تنفيذ إعدادات تسمح لك بحظر التطبيقات مؤقتًا، يمكنك العثور على دليل لكيفية القيام بذلك هنا.

يحقق تطبيق Google Digital Wellbeing في نظام الآندرويد الشيء ذاته، على الرغم من أنه لا يوجد به العديد من الخيارات مثل «أبل»، شيء واحد يعجبني في Digital Wellbeing هو أنه يمكنك تعيين وقت نوم خاص بك، لذلك في وقت محدد من كل ليلة، يصبح هاتفك غير قابل للاستخدام.

ولكن إذا كنت ترغب في تخصيص كيفية استخدام تطبيقات معينة، وتخصيص أوقات معينة لاستخدامها، فعليك تنزيل تطبيق تابع لجهة ثالثة، هناك العديد من الخيارات، ولكن أفضل خيار مما يمكنني قوله هو:«Help Me Focus» فهو يتمتع بالمرونة في حظر التطبيقات التي تريد، وليس كل التطبيقات، ويسمح لك بتخصيص مواعيد الحظر على مدار الأسبوع.

أجهزة توقيت منافذ الطاقة

حسنا، هذه النصيحة فقط للراغبين في تطبيق حمية الانتباه بشكل متشدد (وكذلك إذا كان لديك أطفال)، هذه الفكرة تأتي من صديقي «نير إيال»، عندما سمعت منه وصفها، أدركت أنها فكرة رائعة ومتطورة.

مقابل حوالي 12 دولارًا لكل قطعة، يمكنك شراء أجهزة توقيت منافذ الطاقة، يمكنك بعد ذلك برمجة هذه الأجهزة لقطع التيار الكهربائي عن أيّ شيء موصول بها في أوقات معينة من اليوم أو الأسبوع، اشتر عددًا قليلًا منها، وضعها في أرجاء المنزل، يمكنك تخصيص الساعات التي يعمل خلالها جهاز الواي فاي، ومتى يمكن لتلفازك أن يكون قابلًا للاستخدام، ومتى تعمل أنظمة ألعاب الفيديو الخاصة بك، وهكذا.

المفترض أن تكون مشغولًا جدًّا بالعمل والإنتاجية خلال اليوم، حتى في المساء، لن تضطر إلى اللجوء إلى التحكم في نفسك بهذه الطريقة، ولكن مهلًا، الأوقات اليائسة تتطلب اتخاذ تدابير يائسة.

لدي قابلية للانخراط في ألعاب الفيديو لساعات طويلة، لقد أبليت بلاءً جيدًا للتحكم بهذا الأمر في العام الماضي، لكن في المرة القادمة التي أجد فيها نفسي ألعب حتى الرابعة صباحًا كل ليلة، أعرف أن هذا [جهاز توقيت منافذ الطاقة] هو بالضبط ما سأستخدمه.

الاعتراضات الشائعة على حمية الانتباه

الاعتراض رقم 1: «ولكن يا مارك! سأشعر بغاااااية الملل» لديّ ردين على هذا: أ) أغلق فمك، و ب) لا، لن تشعر بالملل.

هل تذكر عندما كنت طفلًا، تستلقي على الأرض، تسير حول

نفسك، تشكو لأمك: «ولكن يا أمي، أشعر بالملل»، تتغاضى والدتك قليلاً، وتقول لك: «حسنًا، هذه مشكلتك».

عادة، الجزء الأعظم في كونك طفلًا أتى من لحظات كهذه، كنت تتخيل الأريكة كسفينة فضائية، وترسم كيف كنت ستهرب إلى الباب الخلفي دون أن تراك المخلوقات الفضائية الشريرة (في هذه الحالة، الأم هي المخلوقات الفضائية الشريرة) أو كنت تتخيل مخلوقات رائعة، وتتحمس لرسمها،

أو كنت تتجول في الخارج حتى تجد أطفالًا آخرين يشعرون بالملل وتلعب معهم.

يقولون: الضرورة أم الاختراع. حسنا، الملل هو الأب، كل انبثاق كبير من الإبداع، أو العمل يتم ولادته من حيل الملل، سيعبث الملل بعقلك حتى يأتي بشيء رائع، وهذه حقيقة.

لذلك، هناك قيمة للملل، وبدون وعي، سلبنا التحفيز المستمر من هواتفنا ووسائل مواقع التواصل وألعاب الفيديو، ومسلسلات نيتفليكس، الطاقات الإبداعية الكامنة في مللنا، لقد أحبطوا علاقاتنا ورغباتنا للتواصل الاجتماعي الحقيقي، أعني: لماذا تخرج مع الجيران عندما يمكنك مشاهدة Sex in the City للمرة الثامنة؟

الملل جيد، هذا يعني أنك تتحدى نفسك، إنها أشبه بالتمارين الرياضية لعقلك، احتضن الملل، استحم في الملل.

الاعتراض رقم 2: «ماذا إن كان يفوتني الكثير!» - لقد كتبت بالتفصيل عن تجربة الفومو FOMO (أو الخوف من أن تفوتك الأشياء/المعلومات) من قبل، لكنني سأقوله هنا مرة أخرى باختصار:

أنت دائمًا تفوت الأشياء، كنت دائمًا وستظل دائمًا كذلك، السؤال هو: ما هو الشيء الذي تختار تفويته؟

معظم حياتك، لم تكن مهتمًا بأنك تفوت أشياء/معلومات؛ لأنك: إما لم تكن على علم بأنك فوّتها، أو أنك تفوّت أشياء تعرف أنها لا تهمك، تقوم وسائل التواصل الاجتماعي بالعبث بهاذين الجانبين؛ فهي تجعلك تطلع على كل شيء، كما تمنحك تصورًا خاطئًا مفاده أن الأمور أكثر أهمية مما هي عليه.

النتيجة: خوف متكرر من تفويت المعلومات/الأشياء.

تخلص من الاستخدام السيء لوسائل مواقع التواصل (كتنفيذ حمية الانتباه)، وتخلص من فكرة أن كل شيء مهم، النتيجة: لن يكون هناك أيّ إحساس بتفويت الأشياء/المعلومات.

90٪ من أهم التجارب في الحياة أمامك مباشرة، وبدلاً من تشتيت انتباهك بحيث لا ترى هذه التجارب،كما كنت تفعل، ستحررك حمية الانتباه في النهاية؛ لتتمكن من مواجهة هذه التجارب.

تذكر: **الأمر يتعلق بالجودة لا الكمية.**

الاعتراض رقم 3: «أستطيع أن ألزم نفسي بالتوقف عن استخدام

هذه [الملهيات] !»، أنا مندهش من كمية الناس الذين يقولون هذا، إنها نية نبيلة، ولكن لسوء الحظ مضللة تمامًا.

تخيل شخصًا يريد أن يفقد 20 رطلاً، [ولكنه] يخزن في الثلاجة الكعك، والآيس كريم، والبيتزا المجمدة، ثم يقول: «لا بأس، سأكون قادرًا على استخدام قوة إرادتي في عدم تناول هذه الأشياء».

هذا جنون، يعلم الجميع أن أول شيء تفعله عندما تحاول تغيير نظامك الغذائي هو أن تتخلص من الأكل القمامي، نحن مخلوقات ضعيفة، ننسحب بسهولة، لا ندرك تمامًا طريقة تفكيرنا، وكثيراً ما نكون عبيدًا لأهواءنا، ستكون غبيًا إن وثقت بنفسك في مواقف كهذه.

إذا كنت تحاول تطوير عادة الاستيقاظ في الساعة 6 صباحًا؛ فإنك تضبط المنبه (أو ربما منبهين) كل صباح، إذا كنت تحاول تنمية عادة الاتصال بوالديك بشكل متكرر؛ فستضع ملاحظات تذكيرية في مكتبك، أو تضيف مواعيد الاتصال إلى تقويمك.

السر الصغير لتغيير عاداتك: **هو أن بيئتك لها تأثير أكبر بكثير من قوة الإرادة الخاصة بك**، عندما تريد أن تفقد وزنك؛ تملأ الثلاجة بالطعام الصحي، وترمي الطعام الضار، عندما ترغب في أن تتمرن بشكل أكبر؛ فإنك توظف مدربًا، أو تجد صديقًا ليساعدك على الالتزام.

فلماذا سيكون الأمر مختلفًا مع [محاولتك لتحسين قدرتك على] الانتباه؟

الهدف من حمية الانتباه هذه: هو خلق بيئة مواتية لعادات انتباه صحية؛ لأنه وبصراحة، إن كانت إرادتك كافية، فلم تكن لتقرأ هذا المقال، إن كنت لا تزال هنا، فهذا يعني أن لديك مشكلة، أنا لدي مشكلة، جميعنا لدينا مشاكل، أراهن أنك كنت تشتت نفسك مع ملهيات أخرى خلال قراءتك هذا المقال.

الآن. دعنا نتخطى هذا الأمر معًا... نعم معًا.

رفقاء محاسبة

لقد قلت منذ فترة طويلة: إنني لا أكتب هذا الكلام؛ لأني مثالي، أو أنني أعتقد أنك يجب أن تكون مثالي، أنا أكتبه؛ لأنني واجهت نفس المشكلات، واستخدمت كتابتي كمنصة للبحث عن حلول.

لذا ها هو تعهدي، بدءًا من الأول من يوليو 2019م سأقوم بتنفيذ كل ما سبق، سأحدّ من استخدام البريد الإلكتروني؛ ليصبح مرتين في اليوم، وأستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لمدة 30 دقيقة في اليوم، وأقرأ فقط الصفحة الأولى من ويكيبيديا أو أستهلك محتوى طويلًا، سأقوم بذلك ثم سأشاركك نتائجي في أغسطس، أدعوكم للقيام بذلك معي.

إذا قمت بذلك، بعد الالتزام بحمية الانتباه لمدة شهر، شاركني نتائجك، إذا شهد عدد لا بأس به من الأشخاص نتائج ملموسة،

سأكتب مقالا أجمع فيه الدروس التي تعلمها الجميع، وأنشره على الموقع في وقت لاحق من هذا العام.

والأفضل من ذلك كله، إذا استطعت العثور على صديق للقيام بهذه التجربة معك، سيجعل الأمر أسهل، وأكثر متعة، ومثيرًا للاهتمام أكثر، فعندما يتوق أحدكم إلى الغوص بالساعات في يوتيوب، يمكنكم الاتفاق على أن تخرجوا سويًّا لاحتساء كوب من القهوة بدلًا من ذلك.

لذا، قم بتنظيم كل شيء، ودعونا نجعل هذا الشهر أفضل شهر.»

تقسيم العام إلى فصول

ذكر الكاتب «كال نيوبورت» في كتابه digital minimalsim طريقة تساعدك في ترتيب وقتك، أو بالأصح وقت فراغك: فاقترح طريقة تسمى the seasonal lesiure plan أو وهي عبارة عن تقسيم السنة إلى ثلاثة أقسام، مثلًا: من بداية العام الجديد (janury - april)، ثم من (may-august)، ثم من (september-december)، أو تقسيمها حسب الجدول الدراسي، أي: الفصل الأول، الفصل الثاني، الإجازة الصيفية، قسمها بالطريقة التي تناسبك. وما ستقوم به خلال هذه الأقسام هي: أهداف وعادات. ستحدد أهدافًا واضحة تتمنى الوصول إليها، مع طريقة تجعلك تصل إليها.

أما العادات: فستصف سلوكيات تتمنى أن تمارسها دائمًا خلال هذه الفترة، وسيكون خلال الأربعة أشهر تركيزك على هواية معينة،

أو هدف معين حتى تحققه، وسلوكيات تمارسها حتى تصبح عادات، وفي الأربعة الأشهر الأخرى أهداف جديدة، وسلوكيات جديدة، أو يمكنك الاستمرار على السلوكيات التي بدأت بها مسبقا...

مثال على الأهداف: كتابة كتاب

الخطوات:

-تخصيص وقت يوميًّا للكتابة.

-اختيار موضوع والبحث عنه.

- قراءة الكثير من الكتب.

-التعديل على المحتوى بعد الانتهاء منه.

وأرى شخصيا أن تحديد وقت معين يساعدك على الالتزام، أو هدف معين وواضح، فمثلًا: الكتابة يوميًّا لمدة ساعة، أو كتابة 800-1000 كلمة يوميًّا.. كلما كان الهدف واضحًا ودقيقًا وموجودًا في جدولك؛ ساعدك على القيام به. وتحديد عدد الأيام التي ستقوم فيها بالكتابة، فمثلًا: ثلاث مرات أسبوعيا، أو يوميًّا.

مثال على العادات:

- خلال الأسبوع، إشغال وقت الفراغ بأمور ذات قيمة منخفضة كمشاهدة نتفلكس مثلًا. يكون لمدة ساعة واحدة فقط.

-قراءة عشر صفحات يوميًّا قبل النوم.

-قراءة 3 كتب كل شهر.

فكلما كنت واضحا في طريقة التقسيم، ووضع الأهداف، ووضع وقت مخصص لها في جدولك؛ كلما وصلت للهدف. والأهداف يفضل أن تكون أهدافًا واقعية، فتعلم آلة موسيقية جديدة لن يتم خلال أربعة أشهر، ولكن تعلم مهارات معينة أنت تحددها، يمكن تعلمها خلال أربعة أشهر مع التدريب والممارسة..

قاعدة 90 دقيقة

-من الحلول التي تساعد على الابتعاد عن مواقع التواصل: تطبيق قاعدة 90 دقيقة في عمل مشروع ما.. والتي أعتبرها من الحلول التي تفيد أولًا: في تطوير أيّ هواية، أو أيّ مشروع لك. وثانيًا: ستاعدك على الابتعاد عن مواقع التواصل.. وكيف تساعد؟

تخيل معي90 دقيقة كل يوم أي2700 دقيقة شهريا، أي 32850 في العام

تستطيع فيها إنجاز مشروع أو عمل ما..كتابة كتاب، رسم أكثر من مئه لوحة قراءة حوالي 60 كتابًا، وقِسها على هوايتك، أو عملك، كيف ستكون النتيجة حين تعمل عليه كل يوم لمدة 90 دقيقة.. وستكون هذه ال90 دقيقة خالية من أيّ ملهيات، وأولها مواقع التواصل..

أرى أن قاعدة 90 دقيقة نتائجها جيدة؛ لتطويرك، وكذلك ستساعدك على الابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي، وآليتها سهلة جدًّا فقط: خصص 90 دقيقة من وقتك يوميًّا لأيّ عمل تريد فعله.

فالتقليل من مواقع التواصل سيؤدي - تلقائيًّا - إلى إضافة الكثير من الأمور في حياتك، فبهذا الوقت الفارغ سيتسنى لك الانشغال بهواياتك إن كان وقت فراغ، أو إن كان يستوجب العمل فستنجز عملك بوقت أقصر، أي: بمدة وجيزة.. أنت لا تحتاج المزيد من الهوايات، أو المزيد من الوقت، أنت ببساطة تحتاج التقليل مما يلهيك، وبما أنني في هذا الكتاب أتحدث عن مواقع التواصل فالتقليل من مواقع التواصل هو المفتاح، وهو الحل لكثير من مشكلاتنا عن: أن الوقت قصير، وأن 24 ساعة لا تكفينا.. إذًا: لماذا تكفي الفنانين والمنجزين عموما؟ الخلل منا وليس من الوقت.. فإذا كانت مواقع التواصل هي السبب؛ فالتقليل منها هو المفتاح لنا.

قاعدة ال90 دقيقة ستكون في البداية من الصعب تطبيقها.. عموما أن نقوم بعمل يحتاج وقتًا وهدوءًا وتركيزًا يتعارض تمامًا مع وجود مواقع التواصل؛ لأنها أكبر مشتت، لذلك بدايةً احسب 20 دقيقة في أيّ عمل تود القيام به: كتابة، قراءة، عزف.. أيّا كان، إذا لم تستطع القيام بعملك لمدة عشرين دقيقة متواصلة، وشتتّ نفسك بمواقع التواصل، قم بإعادة العشرين دقيقة مرة أخرى، أما إذا نجحت بها، ففي اليوم الآخر اجعلها 40 دقيقة، وطبّق عليها نفس

القاعدة بأنه إذا شتتّ هذه الأربعين دقيقة بالتواصل الاجتماعي، ستقوم بإعادتها كاملة، وفي اليوم التالي ستصبح 60 دقيقة مع نفس الطريقة، إلى أن تصبح90 دقيقة..

كتابة 100 شيء يمكنك القيام به أثناء وقت فراغك

من الحلول لقتل الفراغ بعد تقليل استخدام مواقع التواصل: هو كتابة قائمة بمئة مهمة يمكنك القيام بها أثناء وقت فراغك، أيّا كان ماتريد القيام به: اكتبه ويفضل ألّا تكون بعيدة عن مدينتك أكثر من ساعتين - إن كان مكانًا تريد أن تذهب إليه -؛ لكي لا تصعب عليك المهمة.. يمكنك خلال هذه القائمة كتابة أشياء تود القيام بها: كقراءة كتاب معين، أو الذهاب إلى مكان كنت تود زيارته أو تجربة شيء جديد، أو الخروج مع أصدقاء لم ترهم منذ مدة أو أو أو.. تكثر الخيارات.. لن تخرج ب100 شيء من أول مرة كما تعتقد؛ لذلك إذا كتبت في محرك البحث جوجل thing to do 100ستجد قوائم قد تساعدك.. أرى أن هذه الطريقة فعالة جدًّا؛ لتجنب مواقع التواصل قدر الإمكان، واستغلال وقت الفراغ، فما أن تشعر بالفراغ أو الملل عد لقائمتك هذه.

الابتعاد عن هذه المواقع من فترة إلى أخرى (حِمية)

من أفضل الحلول التي أجدها شخصيا نافعة هي: الحمية بين فترة وأخرى لهذه المواقع.. وما معناها؟ هي أن تأخذ فترة راحة

من هذه المواقع لمدة كم يوم أو أسبوع، أو أحيانًا تمتد إلى شهر، وتعود من جديد.. أرى أنها طريقة فعالة جدًّا؛ ليرتب المرء أفكاره من جديد، وليستعيد طاقته، والأهم ليأخذ راحة من هذه المواقع.. نعم ستشعر بالملل، نعم ستفتقدها، وستشعر بأن جزءًا من يومك مفقود؛ لأنك تقضي الكثير من الوقت عليها، ولكن ستعتاد هذا الأمر إذا جربت هذه الطريقة أكثر من مرة، وستشعر بالفرق.. أحب عمل هذه الطريقة مرة كل شهر أو مرتين، بالابتعاد عن هذه المواقع لمدة يومين أو ثلاث أيام.. تجعلني هذه الأيام التي أكون فيها بعيدة عن هذه المواقع هادئة ومستقرة؛ بالاستراحه منها فعلا، وسأتحدث عن تجربتي (حمية مواقع التواصل الاجتماعي)، وحمية (العالم الرقمي) في الفصول القادمة بتفاصيل أكثر.

Time screen

موجود - أعتقد - في كل الهواتف: وهو عبارة عن تطبيق يحسب لك الوقت الذي تقضيه على هاتفك، كذلك يوجد تطبيق آخر بنفس هذه الفكرة.. تطبيق moment الهدف منه هو أن يحسب لك الوقت؛ لترى كم من الوقت تقضيه على هاتفك، وعدد مرات ضغطك على الشاشة.. دائمًا ما يصعق الناس من كمية الوقت المهدور الذي قد يصل من 8-10 ساعات وأكثر على الهاتف، والذي بطبيعة الحال يكون على مواقع التواصل غالبا.. هذا البرنامج سيساعدك برفع وعيك

بكمية الوقت الذي تقضيه على هذه المواقع؛ لتخفف وتحد من استخدامها.

الإشعارات

الإشعارات مصممة لتجذب انتباهنا، ودوما ما يعملون على تطويرها؛ لتجذب انتباهنا أكثر، فعلى سبيل المثال: في «فيسبوك» كان لون زر الإعجاب «اللايك» أزرق.. فعندما وجدوا بأنه لا يلفت الانتباه، قاموا بتغييره إلى اللون الأحمر؛ لكي يجذب انتباه مستعمل هذا التطبيق، وأصبحت الإشعارات جميعها باللون الأحمر؛ لأنه لون ملفت، وإلى حد ما مزعج، ودوما أيضًا تكون بصوت مزعج؛ لذلك دوما ما تقطع تركيزنا عندما نعمل على شي معين، على سبيل المثال: قد أكون في أتم تركيزي، وأنا أكتب هذه الكلمات، وأكون قد خصصت وقتًا لها، وأبدأ بالكتابة.. فجأة: تنبيه من «واتساب» يقطع كل هذا التركيز، ربما نمر في هذه المواقف كثيرًا: حين نعمل، ندرس، أو حتى ونحن نحاول النوم، لذلك أقترح عليك كنوع من الحلول أن تجرب ليوم واحد أن تلغي الإشعارات، ستجد أن لا شي يشتتك، وستنسى وجودها تقريبًا، وستكون حين تريدها فعلا؛ ستفتح الهاتف، وترد على الرسائل، لا أعتقد بأنك بحاجة إلى وضعها طوال الوقت.. شخصيًّا من أكثر الحلول التي وجدت لها نفعًا معي: هو إغلاق الإشعارات؛ لأنها مشتت كبير جدًّا، ولاحظت الفرق حين أغلقتها.

إلغاء التطبيقات التي لا نحتاجها

من التطبيقات التي قد لا نلاحظها، أو لا نعطيها تلك الأهمية: تلك التي نكون قد احتجناها في يوم من الأيام، واستعملناها لفترة زمنيه قصيرة، ثم لم نعد نستعملها، ولا زالت توجد في هواتفنا، فقط تأخذ مساحة، وقد تأخذ من وقتك أيضًا، وإذا كان لها إشعارات، ولم تغلقها فستشتتك - بغض النظر- قد تكون مواقع تواصل اجتماعي، وقد تكون لا، ولكن تنظيف هاتفك، وترتيبه من هذه التطبيقات،؛ سيساعدك في تخفيف استعمال هاتفك + تخفيف إدمانك عليه، كذلك لمن يستعمل (اللابتوب)، أو كمبيوترًا مكتبيًّا، ويستعمل الايميل مثلًا فيها، فليس من الضروري حينها أن يكون تطبيق الايميل موجودًا على هاتفك؛ مادام موجودًا على كمبيوترك مثلًا.. وقِس عليها باقي التطبيقات..

كيف أجعل تأثير مواقع التواصل جيدًا لي؟

1. إذا أردنا أن نبدأ خطوتنا الأولى في أيّ مجال.

يستطيع أيّ شخص نشر أيّ موهبة له، أيّا كانت من: كتابة، إلى تصوير، إلى الرسم، إلى العزف، إلى الطبخ.. يستطيع نشرها عبر هذه المواقع، وعبر صفحته الخاصة، والأفضل من ذلك أنك لا تحتاج إذنًا من أيّ أحد.. افتح صفحتك الخاصة، وانشر ما تريد، وهذا بحد ذاته

سلبي وإيجابي، ولكن إن أخذناه من منظور نشر المواهب فأعتقد أنه إيجابي جدًّا؛ لأن من ناحية الكتابة كان سابقًا لا يوجد إلا الصحف والكتب، وهذان يتطلبان إذنًا من مكان معين، ويتطلبان قبولًا من الجهة المختصة بمحتواك، غير الرسوم المادية طبعا.. أما في مواقع التواصل فهذه الشروط غير موجودة؛ لذلك أرى أن مواقع التواصل من أفضل الفرص للبداية بنشر موهبتك، ثم تتطور بالشكل الذي تريده خارج هذه المواقع.. فعلى سبيل المثال: للكتابة يستطيع أيّ شخص فتح مدونته الخاصة هنا، ويبدأ الكتابة، وإن أصبح الموضوع سهلًا ويسيرًا عليه، ورأى نفسه في هذا المجال يستطيع أن يكتب كتابة الخاص، أو يتطور بالطريقة التي تناسبه.. ولكن الفكرة بأن مواقع التواصل مكان رائع، لبدايه أيّ مشروع أو مدونة، حتى في مجال الطهي الأغلب يبدأ بحساب عبر الانستغرام، ثم يتوسع وينتشر، حتى في مجال التصميم: سواء تصميم الملابس، أو التصميم الجرافيكي؛ لأنها الوسيلة الأسهل مبدئيا، قبل أن تبدأ بخطوة أكبر: كمشروع كبير، أو كتاب، مثلًا: إذا تحدثنا عن مجال الكتابة، فهنا مواقع التواصل تساعدنا أن نبدأ خطوتنا الأولى، ثم ننطلق إذا نحن واصلنا فيه.

2. التواصل

من أفضل محاسن مواقع التواصل هو أنها تبقينا على تواصل مع من نحب من أصدقاء وأقارب.. جعلنا نكون أقرب، وإن كنا بمكان أبعد.. فمن خلال مواقع التواصل نستطيع أن نحادث بعضنا برسالة

نصّية، أو مقطع صوتي، أو حتى مقطع فيديو.. أصبحنا أقرب لبعضنا، وطريقة التواصل أصبحت أسرع كذلك، فأصبح هناك العديد من المنصات لمكالمات الفيديو والصوت، والعديد منها للرسائل النصية، لا أعتقد بأن أحدًا كان يتخيل سابقًا بأنه سيكون التواصل بهذا اليسر والسهولة.

3. إبقاؤنا على اطلاع دائم

كذلك من الآثار الإيجابية لهذه المواقع هو إبقاؤنا على اطلاع دائم لأخبار العالم - وأرى هذه النقطة إيجابية، وسلبية في الوقت ذاته - ولكن ما إن ينتقي الشخص ما يريد أن يراه من أخبار مهمة وتفيده، سيكون أثرها إيجابيًّا عليه، ففي السابق كنا نأخذ الأخبار من التلفاز أو الجرائد، أما الآن فمواقع التواصل سهلت علينا ذلك أكثر من ذي قبل.

4. الإلهام.

فالعديد من الناس يعرضون هواياتهم، وما هم محترفون فيه حقًّا في هذه المنصات، وأعتبر هذا الشيء مصدر إلهام قوي جدًّا ورائع لنا، وكتذكير لنا أيضًا بأن نقوم بهواياتنا.

تجربتي مع حمية مواقع التواصل (21 يومًا)

في العامين أو الثلاثة أعوام الماضية بدأ يشغلني موضوع مواقع

التواصل برمته، وبدأت أبحث عمّا تسببه لنا هذه المواقع من تأثير: سواء أكان تأثيرًا إيجابيًّا أم سلبيًّا، وأراقب في نفسي تأثيرها عليّ، وبدأت أجرب العديد من الحميات، مثلًا: يوم في الأسبوع بلا تواصل اجتماعي، أسبوع؛ لأرى ما هي النتائج وأستخلص تجربتي الخاصة معها.. لطالما كان هذا الموضوع يستهويني، وأصبحت أرى الفرق الواضح حين أستعمل هذه المواقع، وحين أبتعد عنها، وأرى حجم الفرق في الإنتاجية والشعور، والسكينة التي أعيشها حين أبتعد عن هذه المواقع.. لذلك أستمتع جدًّا حين أخوض في هذه الحميات، وأرى تأثيرها عليّ، وأحاول دائمًا أن أخوضها بنطاق أوسع، فبدلًا من حمية بيوم واحد، أجعلها يومين، وهذه المرّة بمدة أطول لمدة 21 يومًا.. وها هي تجربتي هنا..

بدايةً تبدو تجربة العيش بلا مواقع تواصل اجتماعي غريبة ورائعة إلى حد ما.. ما إن تتخيل فكرة أنك ستعيش بدونها: البعض سيرى بأنها راحة نفسية، والبعض سيرى بأن الحياة ستكون مملة، والبعض لا يتخيل يومه دون مواقع تواصل اجتماعي..

شخصيا أدعم تجربة العيش دون مواقع التواصل من فترة إلى فترة، أو شهريًّا يبتعد الشخص عنها لعدة أيام، ثم يعود إليها.. أدعمها لأكثر من سبب:

أولًا: مواقع التواصل عالم مزدحم جدًّا، ويجعلك تعيش في فوضى

في عقلك، فتحتاج أن تأخذ قسطًا من الراحة بعيدًا عن هذه المواقع، وحينما تبتعد عنها، حتى إن لم يوجد بديل، فاعتبرها إجازة لك ولعقلك.

ثانيًا: إن مواقع التواصل عبارة عن عالم افتراضي، وباعتقادي أننا بحاجة بأن نعود من فترة إلى أخرى إلى عالمنا الواقعي، وأن نعيشه بعيدًا عن هذا العالم الافتراضي، فبدلًا من أن نتواصل مع الأشخاص افتراضيا، نتواصل معهم في الواقع ونراهم، وبدلا من أن نقرأ افتراضيا نقرأ ورقيًّا.. وينطبق ذلك على بقية الأمور التي نحتاج بأن نقوم بها واقعيًّا بعيدًا عن العالم الافتراضي.

ثالثًا: أحب فكرة إغلاق الهاتف، والابتعاد عن مواقع التواصل؛ لأني أنجز فيها الكثير، وأستطيع أن أقول أن إنجازي بعيدًا عن مواقع التواصل يصل إلى الضّعف، ويكون بجودة وبتركيز أعلى كذلك.. وأيضًا تشعر بأنها إجازة لك ولعقلك فعلًا.

لذلك قررت بتاريخ 16 مارس 2020م القيام بتجربة الابتعاد عن مواقع التواصل لمدة 21 يومًا؛ لأرى حياتي كيف ستبدو بدون هذه المواقع؟ مع العلم بأن من عادتي أن أبتعد عن هذه المواقع بين الحين والآخر لمدة يوم، أو يومين، أو أسبوع، ولكن هذه هي المرة الأولى التي سأبتعد بها لمدة 21 يومًا.. ما الهدف؟ ولماذا أريد القيام بهذه التجربة؟

أولًا: لرغبتي الشديدة بتجربة حياتي لمدة من الزمن دون هذه المواقع، وكيف تبدو بسلبياتها وإيجابياتها؟.. أريد عيش حياة حقيقية أكثر.

ثانيًا: دائمًا أعلم وأدرك حجم الوقت المهدور على هذه المواقع، والذي يكون بدون وعي، أو بمعنى أصح أصبح إدمانًا؛ لذلك أريد التخفيف منه؛ لأعود وأستخدمها بوعي أكبر.

ثالثًا: أريد إيجاد البدائل لهذا الوقت المهدور بهذه المواقع بأمور أخرى: سواء كانت هوايات، أو عملًا، أو أيًّا كان؛ لأرى ماذا يمكنني أن أفعل بها.

16 مارس 2020م

أولًا: قبل القيام بالتجربة

قبل بدء أيّ تجربة، أو استعمال أيّ حل، لا بد من معرفة الهدف من تلك التجربة: سواء بتجربة الابتعاد عن مواقع التواصل، أو أيّ تجربة تود القيام بها، ما إن تحدد هدفك منها، ويصبح واضحا لك ستستمر بها؛ لأن لديك هدفًا تود الحصول عليه بعد الانتهاء من التجربة، هدفي - كما ذكرت في الأعلى - هو أني أريد أن عيش حياة حقيقية أكثر.... إلى آخره. فاسأل نفسك: ما هدفي من هذه التجربة قبل كل شيء؟

ثانيًا:

يجب عمل خطة بديلة لما سوف تفعله بوقتك، بمعنى: إيجاد تعويض عن وقتك الذي كنت تقضيه على مواقع التواصل بشيء آخر.. الفكرة بقدر ما هي (بسيطة)، بقدر ما هي ليست (سهلة).

كيف؟ هناك عدة أمور تساعدك على ملء هذا الوقت:

أولًا: تستطيع فعل الأمور الواجبة عليك: كالواجبات والالتزامات التي تكون مطلوبة منك من عملك، أو لأسرتك. ثانيًا/ فعل أشياء تحبها من هوايات، أو مجرد شيء تحب فعله وتستمتع به. ثالثًا/ فعل أمور كان المفترض بك فعلها سابقًا، ولكن مع انشغالنا بمواقع التواصل، وبالحياة عموما نكون قد نسيناها.

12ساعة على الأقل ليست فترة زمنية قصيرة، وإن كانت عبارة عن فراغ؛ فببساطة شديدة لن تستطيع إكمال التجربة؛ لأن الملل سيلتهمك، لذلك عليك عمل خطة بديلة لوقتك؛ لأنك ستصدم من حجم إدمانك على مواقع التواصل، وكم من الوقت كنت تقضي عليها، والآن حلّ مكأنها فراغ.. فالخطة البديلة تكون بأيّ شيء يشغل هذا الوقت، ولك حرية الاختيار ما إذا كنت تريد أن تستغل الفرصة؛ لتشغله بما يفيدك، أو مجرد أن تشغله بأيّ شيء كان، فمثلًا: يمكنك القيام بالأمور المؤجلة: هوايات، خروج من المنزل، دراسه الخ.

وهاهي تجربتي

الأسبوع الأول:

في البداية وفي اليومين الأولين كانت الأمور مألوفة - بحكم تجاربي المماثلة السابقة -، ولكن من اليوم الثالث بدأ الشعور بالملل واضحًا جدًّا مع فضول كبير للعودة، ورؤية ما يحدث في ذلك العالم الافتراضي، والتغييرات والجديد هناك، تقريبًا كنت ألتقط هاتفي وأقوم «بالتشييك» عليه 3-5 مرات، وأستوعب بعدها بأنني حذفت منصات مواقع التواصل فأقوم بإغلاقه.. إحساس غريب بأنك تعيش بلا ذلك العالم، فقط تعيش حياتك الواقعية..

شعور أنني أعيش حياتي الواقعية فقط رائع وغريب إلى حد ما، في اليوم الرابع تقريبًا بدأت أعتاد على عدم وجود هذه المواقع، والتركيز أكثر على الحياة الواقعية.. وكيف؟ أيّ شيء تقوم به بعيدًا عن هذه المواقع يعتبر أنك تعيش حياتك الواقعية، ولو كان فقط الجلوس دون عمل أيّ شيء، وهذا بالضبط ما كان يحدث، شعرت بأني بكل لحظة أعيشها هي لحظة واقعية، وشعرت بالوقت، وأيضًا أعطيت هواياتي وقتها، حرفيا شعرت بأني أعطيت كل شي وقته وحقه.. وهذا ما جعلني أُعجب بهذه التجربة إلى الآن.. وعلى أن ماكنت أقوم به خلال الأسبوع الأول روتيني جدًّا، وفي بعض الأيام أصاب بالملل إلا أنه كان مختلفًا، وبشعور مختلف أيضًا، وكنت حينها أكتب هذا الكتاب،

فالحمية هذه ساعدتني جدًّا أن أنجز هذا الكتاب بفترة قياسية أنهيت جزءًا كبيرًا منه مع التعديلات.. كنت أكتب تقريبًا لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين يوميًّا متواصلة، وأقوم بالتعديل دون أيّ تشتت، ودون أيّ ملهيات، فكانت النتائج مبهرة جدًّا، وفي نهايه الأسبوع الأول أدركت بأنه حين نشعر بالملل، وعندما نجلس بدون عمل أيّ شيء؛ فهذه فرصة لتخرج معنا أفكار جديدة، ونعطي مساحة من الوقت لأشياء جديدة، ونجرب أشياء جديدة أيضًا.

الأسبوع الثاني:

بدأت في الأسبوع الثاني أعتاد فكرة أن أستيقظ من النوم دون البحث عن هاتفي، صحيح أن هناك تطبيقات غير مواقع التواصل أريد أن أرى ما الجديد فيها؟، ولكن اكتشفت بأني عندما توقفت عن استعمال مواقع التواصل، لم أعد أمسك بهاتفي عند الاستيقاظ من النوم فورًا، وباقي التطبيقات التي أريد أن أرى ما فيها من جديد أصبحت تقريبًا بعد ساعة، أو نصف ساعة من استيقاظي أرى ما فيها من جديد. كذلك شعرت بأن أيامي أطول وأهدأ، وكان الأسبوع عن شهر تقريبًا، ولكن بطريقة جيدة، وبلا تشتت.. كذلك الابتعاد عنها خفف من استخدامي للهاتف نفسه فترةً طويلة، وحتى إن استخدمته فيكون في أشياء أحبها وأفضلها مثل: بودكاست، قراءة كتاب، الخ.

أعترف هنا، وبكل صراحة بأن تجربتي تخللها بعض «الغش»، والمفاجئ هنا بأني لم أشعر بشعور أفضل، بل على العكس شعرت بأني لا أريد أن أغش مرة أخرى؛ ببساطة؛ لأني أعود إلى فكرتي الأولى بأنه لن يفوتني شيء، وفعلًا لم يفتني شيء، ولم أشعر بشعور أفضل عندما قمت بالغش. وأعتقد بعد ذلك بأني تمسكت أكثر بالحمية لأكمل فيها..

كذلك بدأت أعتاد وأتقبل فكرة الجلوس دون عمل أيّ شيء، سابقًا كانت الفكرة تسبب لي التوتر والملل بشكل كبير جدًّا، أما الآن فقد بدأت أعتاد عليها، وأرى أنه نحتاج أن نعطي أنفسنا هذا الوقت دون عمل أيّ شيء، ولو لدقائق.

الأسبوع الثالث والأخير:

قررت هنا بعد ما اعتدت على حياتي بلا مواقع تواصل اجتماعي، أولًا/أن التزم أكثر بالحمية، أي: بلا غش. ثانيًا/ أن أبتعد عن العالم الرقمي كله، يشمل (واتساب، ايميل، الخ...) أي: الهاتف ذاته، لمدة ثلاث أيام.. وتجربتي هذه تشبه مايسمى: بالحمية من العالم الرقمي، وهذه الحمية أيضًا تشبه فكرة حمية مواقع التواصل، وتكون لمدة أربعين يومًا، وتكون بحذف التطبيقات جميعها التي توجد في الهاتف قدر المستطاع، وإبقاء الضروري جدًّا منها فقط، مع إلغاء منصات مواقع التواصل بالطبع. وهذه التجربة أصعب إلى حد ما، وتكون

بشعور بفراغ أكبر كذلك، ولكن أعتقد بأن نتائجها مذهلة جدًّا، ورأيت أن التجربة إلى حد ما تستحق أن أخوضها في وقت آخر، أو بعدما أنتهي من حمية مواقع التواصل الاجتماعي، ولكن فكرت أن أجربها لمدة ثلاث أيام. الآن بما أني اعتدت عدم وجود منصات مواقع التواصل، فتقريبًا اعتدت عدم استخدام الهاتف لمدة طويلة، وأعتقد بأني لن أشعر بالفراغ، أو بالأصح اعتدت عليه..

وفعلًا أغلقت هاتفي لمدة يومين 48- ساعة بالضبط- واعتمدت في حال احتجت أن أستعمل جهازًا أن أستعمل اللابتوب، مثلًا: حين أريد أن أقرأ كتابًا، أو أستمع إلى بودكاست، أو شيء ضروري جدًّا. صحيح أن الفراغ بدا أكبر والملل زاد، ولكن شعرت بأني فعلا فُصلت عن العالم الرقمي، وبأنها حمية فعلًا وحينها قد تبقى فقط يومان على انتهاء الحمية الأساسية (حمية مواقع التواصل) وينتابني شعور غريب بعض الشيء للعودة إليها، ومتناقض حماس/خوف: حماس للعوده إليها، ومعرفة ما الجديد؟ وخوف من أن أعود وأستخدمها بشكل عشوائي كما في السابق. لذلك سأوثق ما بعد التجربة، ما سأفعله قبل العودة لمواقع التواصل؛ لأعود وأستخدمها بوعي وبتحكم أكبر.

ما بعد التجربة:

أستطيع القول هنا: بأنها كانت تجربة رائعة، بغض النظر عن أنها كانت تحتوي على بعض الغش، إلا أنها كانت جيدة جدًّا، وأريد

تكرارها مرة أخرى بشكل أطول وأفضل.

وقبل العودة إلى تلك المواقع قررت أن أعود وأستخدمها بشكل مختلف عما كنت أستخدمها سابقًا: بوعي أكبر، بوقت أقصر، وبشكل يعطيني شعورًا أفضل.. فقررت:

أولًا: أن لا أستعملها فور الاتسيقاظ من النوم، بل بعد ساعة واحدة على الأقل من الاستيقاظ.

ثانيًا: عمل حمية لمدة يوم في الأسبوع، أو في عطلة نهاية الأسبوع من كل أسبوع، بلا تواصل اجتماعي.

ثالثًا: أن أستخدمها بعد الساعة السابعة مساءً، أو إن لم تنجح هذه الخطة سأستعملها لمدة 2-3 ساعات في اليوم فقط.

رابعًا: تنظيف منصات مواقع التواصل من كل محتوى لا يناسبني، أو يعطيني شعورًا سيئًا.

خامسًا/ عمل ديتوكس ال21 يومًا كل ستة أشهر، أو كل عام على الأقل..

المستفاد من التجربة، والحل الحقيقي والصعب لمعضلة مواقع التواصل هو: الاعتدال

هناك حلول عدة لمواقع التواصل لمن يواجه فيها مشكلة، وليس حلًّا واحدًا ينطبق على الجميع، وإن كان هناك حل واحد، أو نتيجة

نهائية فهي: الاعتدال والاتزان.. ولكن قبل أن يصل أيّ أحد إلى هذه المرحلة، لابد وأن يقوم بعدة خطوات، أن يحاول - وبالتأكيد سيفشل فيها في البدء - أن يحاول التغيير، وهذا بحد ذاته صعب، وأن يعتاد على العيش بدونها لفترة محدودة.. هناك حلول أعتقد أنها أجدت معي نفعًا كثيرًا، ورأيت تغيّرا ملحوظًا، ولكن تحتاج بعضها للتدريب:

1- إلغاء جميع الإشعارات، وذلك لأن الإشعارات ستشتتك إن كنت تعمل وهاتفك بجانبك؛ لذلك إلغاء الإشعارات حل مفيد جدًّا.

2- التفكير بما ستفعله حين تغلق هاتفك؛ لأنك إن مللت ربما ستعاود فتحه، وإن انشغلت ستنساه، لذلك أن يكون لك جدول معين ستقوم به، أو أعمال مؤجلة، أو القيام بهوايتك حل مجدٍ.

3- لا تأخذ معك هاتفك لكل مكان، إن لم يكن له ضرورة.



حمية العالم الرقمي

حمية العالم الرقمي (30 يومًا)

«ببساطة، البشر ليسوا موصولين بأسلاك باستمرار».

«ثلاث مزايا حاسمة توفرها العزلة: أفكار جديدة، فهم الذات، والقرب من الآخرين».

كال نيوبورت

بعد ما خضت تجربة حمية مواقع التواصل، تشوقت لبدء حمية العالم الرقمي، وهي فلسفة الكاتب «كال نيوبورت» وهي:

Digital minimalism

A philosophy of technology use in which you focus your online time on a small number of carefully selected and optimized activites that strongly support things you value, .and then happily miss out on everything else

عبارة عن فلسفة في استعمال العالم الرقمي التي تركز فيها وقتك عبر الإنترنت على عدد صغير من الأنشطة، والتي تكون مختارة بعناية، والتي تدعم بقوة الأشياء التي تشكل قيمة لديك، ومن ثم تفوّت الأشياء الأخرى.

وحمية العالم الرقمي تشمل التواصل الاجتماعي، وقد تظن بأنها مشابهه لحمية مواقع التواصل، ولكنها مختلفة تماما.. والسبب: عندما بدأت بحمية مواقع التواصل كانت صعبة في البداية، ثم اعتدت عليها، وبدأت تعجبني، وأتممت ال21 بكل يسر وبحماسة، على الرغم من وجود ملل واضح، وحين سمعت الكثير عن حمية العالم الرقمي من كتاب Digital minimalism للكاتب «كال نيوبورت» أردت القيام بها قبل أن أقرأ الكتاب بصراحة، واعتقدت؛ لأنني استطعت القيام بحمية مواقع التواصل فإنني سأستطيع القيام يحمية العالم الرقمي بسهولة كبيرة، وهذا صحيح إلى حد كبير، فلقد ساعدتني حمية مواقع التواصل بتقوية عضلة عدم استخدام مواقع التواصل خصوصًا، وهاتفي عموما لفترة طويلة، ولكن.. بعد تفكير اكتشفت بأني أقضي وقتا كبيرًا على اللابتوب، وعلى هاتفي! حتى بدون مواقع تواصل اجتماعي، وأحيانًا بالساعات أيضًا.. مثلًا: أقضي ساعتين على يوتيوب، وأخرى على مواقع التسوق الإلكتروني مثلًا، وأطلّع على الايميل 6 مرات أو أكثر، والعديد من البرامج بعيدًا عن مواقع التواصل، والتي اطلع عليها من 4-6 مرات، وربما أكثر أيضًا! لذلك قمت بحمية العالم الرقمي هذه، ولماذا أوثقها هنا، على الرغم من أن الكتاب يركز على مواقع التواصل بشكل خاص، لا العالم الرقمي؟ لأنه ومن رأيي بأن مشكلتنا مع الهاتف، أو أيّ جهاز عموما تتشكل 80٪ منها بسبب مواقع التواصل، و 20٪ لباقي التطبيقات والبرامج. وركزت بكامل

الكتاب على ال80٪، والآن أوثق تجربتي للتركيز على ال20٪ المتبقية، وأردت أن أوثق تجربتي إذا كان هناك أحد تهمه هذه التجربة، ويريد أن يبدأ بها، فأنا أدعوه بأن تقوم بهذه الحمية.

ومن تجربتي الشخصية، البدء بحمية مواقع التواصل، ثم العالم الرقمي ساعدتني جدًّا بتقوية عضلة عدم استخدام هذه البرامج، وبألّا يكون صعبًا عليَ، ربما تجربتك تختلف تمامًا، وتفضل أن تبدأ بحمية العالم الرقمي أولًا، لا يوجد صح أو خطأ. ولكن من تجربتي ساعدني جدًّا أن أبدًا بحمية مواقع التواصل أولًا.

وبعد قرائتي لكتاب: digital minimalism للكاتب «cal newport» حيث يقول: «الأمر ليس بتقليل الاستخدام، إنما بالتحكم بالذات»، ويقول أيضًا: «المشكلة أن التغييرات الصغيرة لا تكفي لحل مشكلاتنا مع التكنلوجيا الحديثة». بفلسفة «كال نيوبورت» والتي أتفق معها: فإن الحلول الصغيرة: كإلغاء الإشعارات، وتحميل تطبيق يحسب لك عدد الساعات، وإلغاء متابعة الكثير ممن كنت تتابعهم سابقًا، والتخفيف من قائمة المتابَعين: هذه حلول جيدة، وقد تساعد، وساعدتني شخصيًّا، ولكنها لا تكفي أبدًا لحل مشكلة «إدمان» مواقع التواصل الاجتماعي. قد تساعد، ولكن لا تكفي.. وأرى أن هذه الحلول الصغيرة جيده لمن لم يجرب أيّ حمية مسبقا، ويريد البدء بأبسط الحلول، وقد تكون فعالة، ولكن لن تحل المشكلة نفسها.. الحل برأي «كال نيوبورت» هو: حمية العالم الرقمي لمدة 30 يومًا، وإن كنت لا

تستطيع فبأسبوع واحد، وتحدثت عنها بإسهاب بفصل: (تجربتي مع حمية العالم الرقمي): عن طريقتها، وتجربتي الشخصية معها. ومن هنا اتفقت مع رأي «كال نيوبورت»: بأن الحلول الصغيرة لن تحل المشكلة ذاتها. ولكن الحمية والانفصال حرفيًّا عن هذه المواقع لفترة من الزمن؛ أرى أنه حل فعال جدًّا.

بدت تجربة مختلفة تمامًا، ألا وهي حمية عن العالم الرقمي عمومًا، وليست مخصصه لمواقع التواصل الاجتماعي فقط، بل تشمل جميع التطبيقات مثل: «واتساب»، «ايميل»، وكل التطبيقات بلا أيّ استثناء، حمية عن العالم الرقمي بأكمله، وتكون بالابتعاد عنه، واخترت المدة 30 يومًا ابتداءا من 1 يونيو إلى 30 يونيو من هذا العام.

آلية الحمية من كتاب digital minimalsim

1. وضع 30 يومًا للحمية التي ستبتعد بها عن العالم الرقمي.
2. خلال الثلاثين يومًا اكتشف ممارسات وسلوكيات مرضية، ولها معنى.
3. بنهاية الحمية وقبل العودة إلى العالم الرقمي ضع قيمًا لك.

بداية خطوات وطريقة هذه الحمية بالأساس هي 30 يومًا، وللأشخاص الذين يجدون صعوبة في ال30 يومًا يستطيعون أن يبدؤا بأسبوع واحد، بالنسبة لي اخترت 30 يومًا، وأرى أن 30 يومًا مناسب

بالنسبة لي، اختر عدد الأيام حسب احتياجك، أرى أنه من يشعر بأنه مدمن جدًّا للعالم الرقمي من الأفضل أن يأخذ ال30 يومًا كاملة.

الخطوة الثانية: أن تختار متى ستبدأ، بداية الشهر، الأسبوع القادم، أو حتى اليوم. وتحدد في أيّ يوم ستنتهي تجربتك.

الخطوة الثالثة: تبدأ بحذف جميع التطبيقات والبرامج بلا أيّ استثناء -كما قلت- تشمل «واتساب والايميل» حتى حذف كل شيء، إذا كان هناك تطبيق ضروري يمكنك إبقاؤه مع تحديد كيفية استخدامه، فمثلًا: شخصيا لا أستطيع حذف «الواتساب»، ولكن اخترت أن أستعمله ساعة يوميًا، كذلك الايميل لا أستطيع حذفه، ولكن قمت بحذفه من هاتفي، وجعلته في «اللابتوب»، وأقوم بالاطلاع عليه مرة واحدة في اليوم فقط.. إذًا: حدد التطبيقات التي لا تستطيع حذفها، مع طريقة استعمال لها منطقية وواقعية، فليس من المنطقي بأنك لن تتطلع على ايميلك لمدة شهر مثلًا! ولكن اختر طريقة استعمال محددة جدًّا.

أيضًا قنن عدد التطبيقات المتشابهة، فإذا كنت تمتلك أربعة تطبيقات للمحادثات؛ قلصها إلى تطبيق واحد فقط.. وإذا كنت تمتلك تطبيقين للأغاني مثلًا؛ قننها إلى تطبيق واحد، وإن كنت لا تحتاجها فذلك أفضل، قم بحذفها.. وهكذا، تنطبق الطريقة على جميع أنواع التطبيقات.

الخطوة الرابعة: الأمور التي تستطيع أخذها من مصادر أخرى غير هاتفك خذها من مصادرها الأخرى، فمثلًا: تطبيق الطبخ الذي تمتلكه خذ مصادر الوصفات من كتب، وتطبيق الأخبار خذ المصادر من الجريدة أو التلفاز، وهكذا

الخطوة الخامسة: بعد حذف التطبيقات، وتقنين البرامج المتبقية، قم بإزالة كل الإشعارات، وإذا أردت فقط ضع الإشعار الذي يكون على أيقونة البرنامج؛ ليخبرك بعدد الرسائل التي وصلتك على واتساب مثلًا، ولكن إشعارات بلا أيّ صوت، وبلا أيّ تنبيه.

الخطوة السادسة: والنقطة التي أريدك أن تركز عليها هي أن حجم الفراغ الكبير الذي سيكون موجودًا خلال هذه الفترة لا بد من تعبئته، كما في حمية مواقع التواصل: إن لم تستطيع أن تملأ هذا الفراغ، ستصاب بالملل، وستترك هذه الحمية، أكثر ما أجدى معي نفعا هو تطوير هواياتي في هذه الفترة والتركيز عليها، فأصبحت إنتاجيتي فيها أكبر، وأقوم بها بشكل أعمق، أي: أنني كنت سابقًا مثلًا: أعزف البيانو يوميًا، ولكن لمدة 10-15 دقيقة، وأحيانا 30 دقيقة في الأسبوع، ولكن مع الحمية أصبحت أعزف ساعة كاملة، ولك أن تتخيل الفرق في الأداء، كذلك في القراءة: كنت أيضًا أقرأ يوميًا نفس المدة 10-15دقيقة، وأحيانا أكثر، ولكن في الحمية أقرأ لمدة ساعة كاملة، ولك أن تتخيل كم قرأت كتابًا فقط في هذه الحمية، وفي الكتابة أيضًا، وهي أصعب هواية بالنسبة لي أن ألتزم بها، سابقًا كنت

أكتب شبه يومي من 100-200 كلمة فقط، في الحمية صرت أكتب من 800-1000 كلمة، بالإضافة إلى صفحات الصباح! وأيضًا استطعت أن أنجز هذا الكتاب بهذه الحمية.. وما أود أن أشير إليه هنا: هو أن التركيز على هواياتك سيكون له نتائج مذهلة في هذه الحمية، وأيضًا فرصة لاكتشافها إن لم تكتشفها مسبقًا، وفرصة لاكتشاف هواية جديدة أيضًا! رياضة معينة، أو عزف آلة معينة.

أيضًا ضع أيضًا قوانين لما ستقوم به في هذه الحمية، وكيف ستستخدم التطبيقات المتبقية، كم ستقضي وقتًا على «واتساب»؟ كم مرة ستدخل تطبيق الطقس لترى درجة الحرارة؟ وهكذا.. قد تكون مملة جدًّا هذه الخطوات، ولكن ستقوم بها خلال الحمية فقط، ومن بعد ذلك ستستخدم هاتفك بكل اعتدال، ولن تحتاج إلى هذه الخطوات.

الخطوة السابعة: أرد التنبيه على نقطة كانت رائعة بالنسبة لي، لمن سيسأل عن مواقع التواصل، وبأنه حين نحذف «واتساب» مثلًا، أو نخفف من استعماله، سنبتعد عن أصدقائنا، أو الأشخاص القريبين منا.. في هذه الحمية التركيز على رؤيتهم في الواقع، أو الخروج معهم، أو التواصل عبر الهاتف سيكون أكبر، بما أنه ستخفف من استعمالك لتطبيقات المحادثات، أو ستحذفها تمامًا، لذلك كانت نتيجة ذلك رائعة بالنسبة لي، التواصل وجها لوجه، أو عبر مكالمة هاتفية أفضل بكثير من المحادثات، هذا لا يعني بأنه لن أحتاج لتطبيقات المحادثات،

ولكن التركيز على طرق تواصل أفضل.

الخطوة الثامنة: أهداف جديدة للعودة للعالم الرقمي.. لن تعود لهذا العالم مرة أخرى بدون أهداف للعودة إليه بطريقة متزنة، وتناسبك أكثر، وتخدمك وتخدم قيمك التي حددتها، ولذلك ستكون العودة إليه بحذر شديد، وبأهداف واضحة، أهداف من قبيل: متى سأستعمل هذه المواقع؟ كم ساعة؟ ماذا سأحتاج من تطبيقات؛ لأعيد تنزيلها (وقد لا تحتاجها!)، من المبهر جدًّا أن العديد من التطبيقات التي قمت بحذفها قد لا تعود إليها، ومن ضمنها منصات مواقع التواصل، قد تقرر أن لا تعود إليها: سواء جميعها، أو بعضًا منها، كذلك ستسأل نفسك: ما إذا أردت أن تقوم بحمية يوم في كل أسبوع مثلًا، وأنصح بذلك. وبكل الأحوال إذا وضعت أهدافًا واضحة، والتزمت بها، لا أعتقد بأنك ستحتاج إلى حمية مرة أخرى. ومثلًا: هل سأستعمل هذه المواقع بعد ساعة معينة؟ عن نفسي قررت أنني سأستعمل مواقع التواصل بعد الظهر، أي: فترة الصباح كاملة ستكون خالية من هذه المواقع، تستطيع تطبيق ذلك، أو ربما تغير التوقيت بتوقيت يناسبك أنت، ويخدم قيمك الشخصية، وقم بسؤال نفسك:»هل هذا التطبيق، أو الموقع، أو اللعبة تدعم قيمي؟ «والإجابة مثلًا: تطبيق «واتساب».. يفضل أن لا تكون الإجابة بسيطة ومختصرة مثل:» أنا أستعمل «واتساب» للتواصل مع الآخرين»، الأفضل أن تكون الإجابة دقيقة فمثلًا:» أنا أستخدم «واتساب» يوميًّا،

أو شبه يومي؛ لأرى ما يأتيني من رسائل، وأجيب عليها، ويفضل - أن لا تأخذ كل وقتك- وسأستخدمه ساعتين يوميًّا»

وطريقة «كال نيوبورت» لتحديد استعمالك لأيّ تطبيق هي:

1. اختر قيمة (التعلم، التواصل، الاطلاع..).

2. اختر أفضل طريقة يمكنك بها استخدام هذا التطبيق؛ ليخدم هذه القيمة (على سبيل المثال: للتواصل، ليس أفضل طريقة هي أن أستعمل واتساب 24 ساعة، فربما أفضل طريقة تكون ساعة أو ساعتين يوميًّا).

3. اختر متى وكيف ستستعملها؟.

الخطوة التاسعة: في القسم الآخر من الكتاب يتحدث الكاتب عن أمور يمكن القيام بها خلال هذه الحمية، وبالخط العريض في بداية القسم الثاني من الكتاب» «اقض وقتا لوحدك»: ظل يشجع الكاتب في هذا القسم بأن تقضي وقتا لوحدك، ودراسات عن أهمية العزلة من فترة إلى أخرى، «إنه من المهم جدًّا أن تبقى وحدك مع أفكارك»، «العزلة هي عبارة عما يحدث في عقلك»، وهناك مقولة ل»إدوارد جيبون» وهي:»المحادثة تثري الفهم، ولكن العزلة هي مدرسة العبقرية»، ويكمل الكاتب بأن العالم الرقمي بنى ثقافة أضعفت مكانة قضاء المرء وقتًا مع نفسه وأفكاره، وأنه حين تتجنب العزلة فأنت تفقد العديد من المزايا منها: القدرة على وضوح رؤية وتفسير

المشكلات الصعبة، تنظيم أو فهم مشاعرك، بناء شجاعة أخلاقية، تقوية العلاقات الاجتماعية.. وما أن تتجنب العزلة فإن جودة حياتك تقل.

من التمارين التي نصح بها الكاتب أيضًا أثناء هذه الحمية:

أولًا: اترك هاتفك في المنزل:

اخرج بلا هاتف: سواء للذهاب لاجتماع عائلي، مباراة، سينما، أو حتى لو كان الذهاب للتسوق. وهذه النقطة مهمة جدًّا بأن تحاول أن تنفصل عن الهاتف لمدة كم ساعة، وإن كنت تستطيع أن تنفصل عنه لعدة أيام أيضًا سيكون جيدًا جدًّا.

التمرين الثاني: قم بالمشي لمسافات طويلة:

تحدث الكاتب هنا عن أهمية المشي لمسافات طويلة، وذكر دراسات على ذلك، كما أنه وضح نقطة جدًّا مهمة، وهي عدم المشي والهاتف بيدك، أي: أنه حين تمشي وتتصفح «انستغرام» مثلًا، فأنت تتشتت عن أفكارك، والمطلوب هنا أن تمشي أنت مع أفكارك وحدكما فقط، فيفضل أن تترك هاتفك جانبًا، أو على الأقل أن تضعه في جيبك دون استعماله.

التمرين الثالث: اكتب رسائل لنفسك

ينصح الكاتب هنا بالقيام بالكتابة: سواء كتابة اليوميَّات، أو

التفريغ، أو كتابة صفحات الصباح مثلًا.

الخطو العاشرة: وأخيرًا ينصح الكاتب بتحديد وقت معين للرد على الرسائل: سواء أكانت «واتساب»، أو رسائل نصّية، أو أيّا كان، ويكون ذلك بأن تحدد وقتًا خلال اليوم مثلًا: من الرابعة مساء، وتخبر من حولك: بأنك في هذا الوقت تكون موجودًا للرد على الرسائل.

ملاحظه خلال الحمية:

أشعر بالملل!

من أكثر الأمور التي كنت لا أريد أن أقع فيها في أيّ حمية أقوم بها، وحتى عموما دون حمية، لا أريد أن أشعر بالملل! أو بالأصح لا أعرف كيف أتجنب بالملل، يجب أن أشتت انتباهي بشيء معين، أو أنشغل بشيء معين، فكرة أن أجلس دون عمل أيّ شيء، أو أن أصاب بقليل من الملل تكاد تقتلني، ولكن خلال الحميات التي أكون فيها بعيدة عن مواقع التواصل، أو العالم الرقمي عمومًا، لا بد من وجود الملل. ووجود الملل هو ما يولد أفكارًا جديدة، أعمالًا جديدة تقوم بها، فوجوده ضروري، ومفيد لك؛ لأنه وجود مشتتٍ حولك طوال الوقت: كمواقع التواصل لن يولّد لك أفكارًا إبداعية جديدة، وحده الملل يفعل ذلك، أريد إيضاح أن الشعور بالملل طبيعي جدًّا، ولكن مع انشغالنا بمواقع التواصل صرنا لا نتحمله، لذلك فلا تخشى الملل..

وها هي تجربتي:

الأسبوع الأول:1 june - 7 june

في أول يومين لم أشعر بصعوبة بالغة كما شعرت في حمية مواقع التواصل الاجتماعي، كذلك لم أشعر بفضول شديد كما شعرت به في حمية مواقع التواصل، أي: أنني قد اعتدت ذلك، وهذه نقطة جيدة جدًّا للاستمرار، لاحظت بأنني أقوم بهواياتي بشكل أعمق وبمدة أطول، ولكن مازلت أجد صعوبة بأن أنفصل عن اللابتوب، وبدرجة أكثر عن هاتفي، فالكثير من الأمور أقوم بها على اللابتوب فقررت بأنني سأستخدمه للأمور الضرورية فقط، فأصبحت أستخدمه لكتابة محتوى الكتاب، لدروس البيانو، والاطلاع على الايميل لمرة واحدة يوميًّا، وهاتفي أقوم باستعماله إذا احتجت أن أستعمل «واتساب»، أو إذا أردت أن استمع لبودكاست، أو كتاب صوتي. في أول يوم كان استعمالي للهاتف لمدة ساعتين، واللابتوب ساعتين ونصفًا أيضًا. وفي اليوم التالي كذلك تقريبًا بنفس المدة.. وكان الهدف أن أصل إلى ساعة في استخدام الهاتف، وساعة للابتوب.. كنت أحاول تقليل وقت استخدامي لهما قدر المستطاع؛ لأنفصل عنهما، والتركيز في حياتي الواقعية أكثر.

أعترف أنني شعرت بالضياع قليلًا بمحاولة الانفصال عن العالم الرقمي؛ لأن أغلب ما أعمل عليه مرتبط به: كالكتابه مثلًا، وحين أفتح

اللابتوب للكتابة أرى نفسي أنجرف فجأة نحو الايميل، ثم يوتيوب مثلًا..وأقع في هذه الحفرة قليلًا، ثم أتدارك؛ لذلك إلى اليوم الرابع، وأنا أشعر بالضياع قليلًا، وبمحاولة انفصال عن هذا العالم، واستخدامه عند الضروره القصوى فقط، وأدركت بأنه ليس شعور فضول، أو رغبة في استعماله بقدر ما هو اعتياد، اعتياد فكرة أن أقضي وقتًا طويلًا على اللابتوب، أو أن يكون هاتفي بيدي، أعتقد بأنه بمجرد أن أنفصل عنهما سيذهب هذا الشعور. وللأمانة لم أشعر بشعور الضياع، وعدم القدرة على الانفصال عن هاتفي، فقط مع اللابتوب..

استطعت بعد اليوم الخامس الوصول لساعة ونصف إلى ساعة، على هاتفي وعلى اللابتوب، والهدف من ذلك هو أنني أريد أن استخدمهما عند الضرورة القصوى فقط. وأصبح استخدامي لهما مقتصرًا على التواصل، والكتابة، والايميل، وبودكاست، أو تطبيقات صوتية فقط. حتى الكتب سابقًا كنت أقرأ بي دي اف أحيانًا، وأما خلال الحمية فأقرأ كتبًا ورقية فقط.

اليوم سأكمل أسبوعًا واحدًا مع حمية العالم الرقمي، وما لفت نظري حقًّا هو صعوبة الوصول إلى استخدام هاتفي لمدة ساعتين على الأقل، والهدف هو ساعة أو أقل، وفكرت أنه خلال الحمية سأستخدمه من 2-3 ساعات، مع مواقع التواصل سابقًا كم كنت أستعمله يوميًّا؟ هذه الحقيقة سببت لي ألما؛ لأنه بالنسبة لي: الاستخدام اليومي المناسب للهاتف، مع وجود تواصل اجتماعي، وجميع التطبيقات هو

ساعتين على الأكثر! وها أنا ذا أحاول هنا أن أستعمل هاتفي لمدة ساعتين، أو أقل على الرغم من أني في حمية.. فأعتقد أن هذا هو الهدف الجديد لاستعمالي لهاتفي، إذا عدت بعد الحمية.

الأسبوع الثاني: 8june - 14 june

استطعت أن أصل إلى50 دقيقة تقريبًا إلى ساعة خلال أول يومين في هذا الأسبوع؛ لأنني كنت منشغلة إلى حد ما، وبدأت أشعر بهذا الانفصال عن العالم الرقمي، وبدأت أفكر بما يحدث في عالم مواقع التواصل من جديد، وأمتلك فضولًا حوله أيضًا. ولكن حقيقة لا أريد العودة حتى الآن، أو لا تعتريني رغبة بالعودة، ولكن الشعور بدأ يكون غريبا، ربما لأنني لفترة طويلة أصبحت هذه المواقع تشكل جزءًا كبيرًا من حياتي؟ والآن أشعر بالانفصال عنها تمامًا.. الشعور ليس سيئًا أبدًا، ولكنه غريب جدًّا..وكان هذا الأسبوع منخفض الإنجاز، وإحساسًا طويلًا بالوقت وبالملل.

الأسبوع الثالث: 15june-21june

هنا في الأسبوع الثالث حاولت أن أغلق هاتفي بأكمله قدر المستطاع خلال اليوم، ما دمت لا أحتاج اليه، وكان تركيزي كله على أعمال تحتاج تركيزًا، وأحاول أيضًا قدر المستطاع أن لا أستعمل الواي فاي، فأضع نمط الطيران لهاتفي، فكان مُجد جدًّا، وقمت بإغلاق هاتفي لمدة يومين.. أحاول قدر المستطاع إن وجدت الوقت المناسب

لإغلاق هاتفي ولو ليوم واحد أن أقوم بذلك. واستطعت إغلاقه لمدة يومين.

الأسبوع الرابع: june 22 june-28

هذا آخر أسبوع، ولم أشعر بشعور الملل الزائد، أو الرغبة بالعودة مجددًا، تقريبًا اعتدت على عدم وجود مواقع التواصل، وعدم صرف وقت طويل على العالم الرقمي عموما، وأرى بأنه جيد جدًّا؛ لأن النتائج مذهلة من ناحية الإنتاجية والشعور المستقر، وعيش الحياة الواقعية بشكل كبير جدًّا.

النتائج:

أستطيع اختصار النتائج بنتيجة واحدة بقول: عشت اللحظة بأكبر طريقة ممكنة وتركيزي في هذه الحمية اختلف جدًّا عن السابق؛ فمع تطبيق قاعدة ال90 دقيقة رأيت فرقًا واضحًا بأدائي في الكتابة بالأخص. حاولت خلال هذه الحمية التركيز على هذه القاعدة، وتطبيقها حتى وصلت إلى ساعة كاملة أي60 دقيقة. وطبقت هذه القاعدة على الكتابة والقراءة والعزف. وفي القراءة كانت قراءتي بتركيز عال جدًّا، وبفهم المقروء جيدًا. كانت مختلفة.. وهذه القاعدة يمكن تطبيقها على أيّ عمل، أو هواية تريد القيام بها بتركيز. والأمر غير مقتصر على الهوايات فقط، حتي في أبسط الأعمال اليومية التي نقوم

بها دون استشعارها، كنت أستشعرها.. بدلًا من القيام بها كعادة فقط، استطعت أن أنجز هذا الكتاب بشكل كامل، وقمت بالكثير من التعديلات التي لم أكن ألحظها سابقًا؛ لأنني كنت أقوم بالتعديل أيضًا كعادة فقط، وبشكل سريع، شعرت بالكثير من الملل، وبكثير من الحضور، شعرت فعلًا بأنني لا أمتلك رغبة في العودة مجددًا، أو بالأصح لست متحمسة، أنجزت أمورًا بسيطة كنت أريد القيام بها منذ فترة طويلة، ولكن كنت أُأجلها لسبب لا أعرفه، خرجت بأفكار كثيرة: سواء عن الكتابة أو غيرها، لم أكن لأخرج بها لولا شعوري بالملل بصراحة، تواصلي مع الآخرين كان بشكل أعمق، وقلّت نسبة مكالمتي لهم بالرسائل، كان تواصلًا حقيقيًّا..

اعتراف عن الفرق: بين استخدامي لمواقع التواصل اليوم عن ذي قبل هنا اعتراف بسيط جدًّا، وربما فرق واضح جدًّا بين استعمالي لمواقع التواصل الاجتماعي اليوم عن ذي قبل، سأتحدث عن الفرق عن استعمالي اليوم عن قبل ثلاث إلى أربع سنوات تقريبًا؛ لأنها فترة كافية لأن يتغير استعمالي فيها لمواقع التواصل.

ابتداءً من التقاط الصور الذي كان يأخذ مني في كل مكان جميل أذهب إليه أو مطعم، أو مقهى ربع إلى نصف ساعة تصوير، فأما الآن فبدأت أستوعب كم كانت مزعجة هذه العادة لمن حولي، وبدأت أشعر بشعورهم أحيانًا.. وأصبحت حتى إذا رغبت بالتقاط صور لأيّ مكان جميل أذهب إليه، لا أحتاج لأن آخذ مئة صورة تقريبًا؛ لأختار

الأفضل من بينها، أصبح الموضوع أسهل من ذلك بكثير: هو التقاط صورة أو صورتين فقط، وبهذه البساطة..

كذلك إدمان وضع صور لكل ما أقوم به في حياتي: سواء - كما قلت - لأيّ مكان أذهب إليه، أو ما أقوم به.. انخفض بنسبة كبيرة جدًّا قد تصل إلى 80٪ أيضًا إدمان استعمالها عموما، مع أني مازلت إلى اليوم أعاني، ولكن انخفض أيضًا بنسبة كبيرة جدًّا.. فقد بدأت فكرة أن أقفل هاتفي، أو أن أبتعد عن مواقع التواصل منذ ثلاث سنوات تقريبًا.. ومنذ سنة أو أكثر، وإلى اللحظة بدأت أجرب فكرة الحمية بأكثر من شكل.. وإلى الآن أجرب. وفعلًا أجدت نفعًا وفرقًا واضحًا في تجربتي. خلال الأربع سنوات كنت قرأت من 50-70 كتابًا تقريبًا.. هذا العام، ولأنني قمت بأكثر من حمية مكثفة مثل: حمية مواقع التواصل ل21 يومًا، وحمية العالم الرقمي ل30 يومًا.. قرأت 200 كتاب، ما أريد إيصاله هنا: هو بيان الفرق في الإنتاجية، وكنت نهاية 2019 وبداية هذا العام أكتب هذا الكتاب، وأنجزت نصفه أي: ما يقارب ال13 ألف كلمة (في خمسة أشهر تقريبًا)، خلال حمية العالم الرقمي فقط أكملت 20 ألف كلمة، أي: 7 آلاف كلمة خلال أقل من 30 يومًا فقط. واستطعت إنجاز هذا الكتاب بشكل أسرع وأدق، وبتركيز أعلى.

أيضًا أعتقد أنه اختلفت نظرتي لها تمامًا، عندما وضعت قيمي الخاصة لاستعمالها، اكتشفت بأني سابقًا كنت أكون فيها دون أن

تضيف لي أيّ معنى، مجرد متلقية لما يحدث بها، وما يعرض فيها، دون الاستفادة، أو دون أن تضيف لي أيّ شيء، الآن وبعدما عرفت ما أحتاجه منها بالضبط، أصبح استعمالي لها له معنى واضح، وهدف واضح، وأصبحت أستعملها بطريقة لا تزعجني، وإنما على العكس بطريقة تسعدني، وبطريقة أتحكم بها، والتحكم باستعمالها سابقًا كان 0٪، وكان دون أيّ وعي، عكس الآن تمامًا، سابقًا كنت أستعملها: كمهرب وكمخدر؛ عندما أشعر بضيق، أو بأيّ شعور سيء أهرب إليها؛ لأخدر ذلك الشعور، الآن لم تعد مهربًا بالنسبة لي، وأصبحت هذه الطريقة - حتى وإن فعلتها - لا تجدي نفعًا. والفرق الواضح يمكن أن يلخص بجملة: (كانت مواقع التواصل هي عالمي الحقيقي، الآن عالمي الواقعي هو عالمي الحقيقي).

لماذا هذا الاعتراف؟

لأننا وبطبيعتنا كبشر لا نقوم بعملنا أيًّا كان مثل الآلة: «أريد اليوم أن أحذف جميع مواقع التواصل، والعيش بدونها»، يوم قمت بذلك! لا، ستجرب أكثر من حمية، وأكثر من تجربة، وستفشل فيها، وستشعر ربما بشعور مؤلم لإدمانك لهذه المواقع، واستخدامك لها بشكل كبير، وبدون وعي، وتقريبًا الأغلب يعاني من هذه المشكلة.. هذا الاعتراف فقط لأقول: بأني كنت أستخدمها بشكل مرعب، وبشكل غير واعي، وبعد أربع سنوات وصلت تقريبًا للاستخدام المعتدل والمناسب

بالنسبة لي، مع أني إلى الآن قد أقع في فخ استعمالها لساعات طويلة؛ لأننا بشر، ولسنا آلات.

لذلك قد يسبب لك موضوع مواقع التواصل برمته قليلًا من الألم إزاء سوء استعمالك لها، ولكن لا تشعر بالسوء تجاه نفسك؛ لأن الأغلب منا يعاني من هذه المشكلة، ولأنه يومًا عن يوم تصبح هذه المواقع أكثر متعة، وتسبب إدمانًا أكثر، وبأنه من الصعب الانفصال عنها بسهولة، لأنها قد دخلت إلى حياتنا، وأصبحت جزءًا كبيرًا جدًّا، فأن ننفصل عنها ليس أمرًا سهلًا.

توصيات

ها أنا سأشارككم بعض الاقتراحات من: كتب، إلى تطبيقات، إلى أيّ شيء ساعدني في التخفيف والابتعاد عن هذه المواقع، وكان حلًّا فعالًا جدًّا وأفادني:

- تطبيق (كتاب صوتي)

لمن لا يفضلون القراءة، أو يفضلون الاستماع أكثر من القراءة، هذا تطبيق كتب صوتية (مسموعة) يمكنك من خلاله سماع أيّ كتاب تريده، هناك كتب مجانية، وهناك كتب تتطلب الاشتراك الشهري، وهو عبارة عن شخص يقرأ لك كتابًا معينًا، وتستمع إليه، وغالبا ما يكون من 4-7 ساعات، أرى أنها فكرة جيده أيضًا لقضاء وقتك فيها في حال كنت سريع الملل من القراءة، أو لمجرد التغيير.

- تطبيق podcast أو soundcloud

من أكثر الأمور الممتعة/المفيدة هي التسجيلات الصوتية، سابقًا لم أكن أفضلها؛ لأنني أعتقدت بأني شخص قارئ أكثر من أني مستمع، إلا أنني أجدها الآن ممتعة جدًّا، وتستطيع الاستماع لها، وأنت

تمشي أو في طريق طويل.. وأن تختار من تريد أن تستمع له، وتختار المواضيع التي تستهويك. وشخصيا أجدها أفضل من الكتب الصوتية، البودكاست من أفضل البدائل التي يمكنك أن تقضي وقتك فيها؛ لأنها بالغالب ممتعة، ولا تتطلب أيّ مجهود إلا أن تستمع لها، وفكرة جيدة لتقضي أوقات فراغك فيها، أو في الطريق بدلًا من مواقع التواصل الاجتماعي.

- تطبيق (أبجد)

هذا التطبيق للكتب بصيغة pdfأيضًا مثل: تطبيق كتاب صوتي، توجد كتب مجانية، ويوجد اشـتراك شهري. على الرغم من أني أفضل قراءة كتب ورقية، ولكن مؤخراً بدأت أقرأ إلكترونيا لعدة أسباب:أولها/ بأنني لا أجد كل الكتب التي أريدها في المكتبات، وكذلك أحيانًا أريد قراءة كتاب الآن مثلًا وأنا في انتظار قد يكون لساعة أو ساعتين.. لذلك هذا التطبيق رائع.

- المدونات

المدونات بشكل عام من الأشياء التي أقضي وقتي بها، وإذا أردت التغيير من قراءة الكتب ألجأ إلى المدونات.

- كتاب digital minimalism ساعدني جـدًّا في التخفيف والاعتدال من استخدامي لمواقع التواصل، والعالم الرقمي عمومًا، أنصح به جدًّا.

خاتمة

أعيش الآن علاقة مشتتة مع مواقع التواصل، وهذا التناقض هو ما يجعلني أدمن عليها في حين، وأبتعد عنها في حين آخر.. ومع ذلك ومع كل ماذكرته من نقاط للتخفيف منها وحلول، فهذا لا يعني بأنني ضدها، أو أناقض كلامي بقدر ما أصبح الموضوع - كما قلت - علاقة حب وكره في الوقت ذاته.. بقدر ما تحمل هذه المواقع من سلبيات بقدر ما أفادتنا، وسهلت علينا الكثير من الأمور، وهذا شيء لا ننكره.. بعد هذا الكتاب أتمنى لي ولكم أن نصل إلى مرحلة واحدة وهي: الاتزان واستخدامها بوعي.

أعتقد أن هذا الهدف هو الأساسي: أن تكون هذه المواقع تحت سيطرتنا نحن، وأن نستعملها بمسؤولية ووعي كبيرين، وأن تكون لخدمتنا: سواء في مشروع لنا، أو في تواصلنا مع الأهل والاصدقاء، أو أن تخدمنا بتطبيقاتها التي تكون بجميع المجالات.. وكل ذلك يكون تحت سيطرتنا، وأن تكون كحل لمشاكلنا لا العكس.

اليوم نعلم جميعنا بأنها إلى حد ما هي تستعملنا، ليس لأننا لا نستطيع استعمالها، إنما ربما لعدم إدراكنا، أو سوء إدارةٍ للوقت،

أو مجرد سماحنا لها بأن تسيطر علينا، ونحن بأنفسنا نسلمها هذه السيطرة.

لذلك كان هدفي هنا، وأتمنى بأني قد أوصلته للقارئ.. ليس إلغاءها من حياتنا؛ لأننا لا نستطيع إنكار فوائدها أيضًا. ولكن استخدامها بوعي أكبر.

أن نستخدمها لا أن تستخدمنا.

ذكرى البليهد

26 مارس

«الحضور الضروري لحياة بمعنى».

كال نيوبورت

المراجع والمصادر

- small business trends website (Complete History of Social Media: Then And Now)
- Harvard t. h. chan website (Social media use can be positive for mental health and well-being)
- Child mind institute website (Does Social Media Cause Depression?)
- Science daily website (Social media use increases depression and loneliness, study finds)
- Healthline website (The FOMO Is Real: How Social Media Increases Depression andLoneliness)
- Podcast: noufhakeem

- كتاب «وهم الإنجاز»

-digital minimalism by cal newport

-mark manson blog